

# P

**P. V.T.** Iniciales de: proteínas vegetales texturizadas.

**pa amb tomaquét.** Plato típico catalán. Véase: ensalada de pan y tomate (*panzanella*).

**pa d'horta.** Otro nombre de la pieza de pan: pataqueta. Véase: panes de España.

**pa de colçes.** Nombre usual de una pieza de pan en Cataluña. Hogaza con la corteza marcada originariamente por cortes en forma de "Y", hechos con los codos. Véase: panes de España.

**pa de fetge.** Sinónimo: formatge de fetge.

**pa de pagés.** Nombre usual de una pieza de pan en Cataluña y Baleares. Hogaza o barra de mucho peso. Miga esponjosa, algo oscura. Corteza gruesa y crujiente, sin brillo. Literalmente su nombre significa "pan de payés", y de él derivan muchas variantes formales catalanas y baleares. Véase: pan de payés; panes de España.

**pa de poble.** Otro nombre de la pieza de pan: taja. Véase: panes de España.

**pabezudo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **blanquillo cabezón**.

**pacana.** Nombre vulgar de la planta: *Carya illinoiillensis*.

**pacana,** con cáscara. (*Carya illinoiillensis*) Es el hueso de la fruta del nogal americano, se parece a la nuez común y se utiliza de la misma manera, aunque la pacana tie-

ne un sabor más delicado. Se usa en platos dulces y salados. Véase: frutas y frutos secos.

**pacana,** sin cáscara. (*Carya illinoiillensis*) Se guardan en la nevera o el congelador y se consumen como aperitivo. Se utilizan enteras en pasteles de nueces o de frutas, y picadas, en pasteles y galletas. Véase: frutas y frutos secos.

**pachá.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **besugo**.

**pachamanca.** Plato típico de la cocina de Perú. Es un milenario y reverente ritual en el que el hombre de los Andes (Perú) se comunica con la *Pacha Mama* (Madre Tierra) *Pacha* significa Tierra; *manka* es olla. La pachamanca es un vocablo de la lengua quechua que significa "olla en la tierra" o "cuando la tierra se convierte en olla". La pachamanca consiste en un horneado de alimentos que se realiza enterrado y gracias al calor de piedras calentadas al máximo. Para su preparación se utilizan principalmente diversos tipos de carnes acompañadas de humitas y vegetales de la región andina. En el culto andino a la *Pacha Mama* o *Madre tierra*, culto que surge entre los Waris e Incas, era muy importante este ritual de comer directamente de las entrañas de la tierra. Era una forma de honrar la fertilidad del suelo, de agradecer el gran amor de la tierra por sus habitantes. La pachamanca es un ritual generoso y festivo, es una alegría compartida, es colorida exuberante y sensual. **Ingredientes:** cabrito,

cerdo, costilla de cerdo, pollos, conejos, patatas, batatas, plátanos, mazorcas tiernas de maíz, humitas dulces, humitas saladas, queso, habas verdes, ají, pimienta, hojas grandes de plátano, ramitas de pezote, sal.

**pachán.** Nombre vulgar del pez: *Pagellus bogaraveo*. Designación oficial: besugo; dentón.

**pachano.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **besugo**.

**pacharán.** Nombre vulgar de la fruta del endrino (*Prunus spinosa*)

**Pacharán Navarro.** Denominación Específica de Bebidas Espirituosas. Ampara la zona de elaboración delimitada por el ámbito geográfico de la Comunidad Foral de Navarra. El pacharán es una bebida alcohólica con claro sabor a endrinas, obtenida por maceración alcohólica de las endrinas o pacharanes. La elaboración de la bebida se realiza a través del proceso de maduración de las endrinas en alcohol, durante un tiempo mínimo de 1 mes y un máximo de 8 meses, con previa o posterior incorporación de aceites esenciales naturales de anís. Se emplean entre 125 y 250 g de pacharanes o endrinas por litro y un contenido de azúcares de 80 a 250 g. El grado alcohólico oscila entre 25° y 35°. Véase: bebidas espirituosas de España.

**pachell.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: breca; herrera.

***Pachira aquatica*.** Familia: bombacáceas. Contiene excelsina, una proteína con todos los aminoácidos esenciales necesarios para el crecimiento de los tejidos del cuerpo, destacándose entre otros alimentos, por su riqueza en uno de los aminoácidos esenciales: la metionina. Nombre vulgar: **nuez de Brasil**, almendra del marañón, almendrón, cabecetigre, cacao de monte, cajú brasileño, castaña de Brasil, castaña de Chocó, castaño de río negro, ceibo de agua, coco de agua,

jubia, juvia, nuez de Pará, salero, yubia, zapatolongo, zapote de agua,

***Pachira insignis*.** Familia: bombacáceas. Árbol de América tropical. El fruto es una cápsula grande de hasta 30 cm ovalado, de color castaño oscuro, con muchas semillas de color marrón. Las semillas asadas o cocidas son comestibles y el sabor es muy parecido al castaño europeo. Nombre vulgar: castaño, castañón, **manolo**.

**pachona.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: chopá; salema.

***Pachygrapsus marmoratus*.** Crustáceo. Designación oficial: **cangrejo de roca**.

***Pachyrhizus erosus*.** Familia: dioscoreáceas. La vaina fina y pardusca de la judía ñame no es comestible. La carne de lo interior es blanquecina, jugosa, crujiente y dulce y su suave sabor es parecido al de las castañas de agua. Las judías ñame crudas se suelen cortar en dados, rociar con zumo de lima y espolvorear con condimento de guindilla, cilantro fresco, sal (una tapa típicamente mejicana) Se cuece como la patata, se conserva crujiente incluso después de la cocción y añade una nota original a muchos platos. Véase: tubérculos. Nombre vulgar: **judía ñame**.

***Pachyrhizus tuberosus*.** Familia: dioscoreáceas. Es una planta tuberosa, cultivada, de origen americano, de unos 50 cm, de tallo delicado, con varas y hoja ancha casi redonda, peluda, con bordes desiguales, de raíz comestible y jugosa, de color verde oscuro que crece en tierras frías. Es una planta que produce una raíz grande, alimenticia, que contiene almidón. Sus semillas son venenosas pero sus raíces constituyen un alimento sano y nutritivo. Se consume hervido, salteado o frito. Se conserva en la nevera hasta una semana. Véase: ingredientes de la comida asiática. Nombre vul-

gar: Ajipa, **jícama**, namou, papa jícama, yaspó; nabo dulce.

***Pacifastacus leniusculus***. Familia: astácidos. Esta clase de cangrejos naturales de Norteamérica y que originariamente venían de California, es de la familia de las *Astacidae* y debe su nombre a las líneas blancas o azul verdosas de las articulaciones de las pinzas. En su aspecto externo se asemeja al cangrejo noble, a excepción de su cola ancha, e incluso le puede superar en tamaño. La coloración puede oscilar de verde oscuro a verde rojizo con la parte inferior de color marrón claro. En América estos cangrejos habitan preferentemente en los lagos de las montañas, fríos y situados a gran altura, en los que se mantiene a profundidades de hasta 40 m. Su hábitat se limita a la línea costera que hay entre el Pacífico y las Montañas Rocosas de Norteamérica. Debido a la calidad de los cangrejos a finales de los años 60 la Federación de la Industria Pesquera sueca se vio inducida a destinar gran cantidad de cangrejos señal a aquellas aguas que antiguamente contenían numerosos cangrejos o que eran demasiado frías para cangrejos europeos. \* Hay diferentes criterios a la hora de considerar si es oportuno o no establecer a los cangrejos señal en Europa. Actualmente los llamados permisos de ocupación sólo son otorgados para aguas cerradas solamente cuando puede demostrarse que los animales no pueden ni huir ni propagarse. También en las aguas españolas, el cangrejo señal superan al de río en capacidad de resistencia, tanto a temperaturas más cálidas como más frías. El cangrejo señal constituye un extraordinario representante de su especie que ocupa un puesto de honor entre los cangrejos de América. Véase: cangrejos de río. nombre vulgar: **cangrejo señal**.

**pacific thorny oyster**. Nombre vulgar del molusco: *Spondylus princeps*.

***Pacifistacus leniusculus***. Crustáceo. Designación oficial: **cangrejo del Pacífico**.

**packham**. Véase: pera packham.

**pacora**. Designación oficial española del pez: *Plagioscion monocantha*; *Plagioscion surinamensis*; *Pseudosciaena surinamensis*; *Siaena magdalena*. Sinónimo oficial: Bulla; Curbinata; Curvinata; Mojarra de mar; Puerca.

**pacora**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **roncador**.

**pad som sin moo**. Nombre del plato de la cocina de Laos. Nombre español: carne de cerdo con leche de coco y cebollas en vinagre.

***Padina pavonica***. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **planchín**.

**padua**. Véase: gallina de Padua.

**paella**. Nombre vulgar de la seta: *Ganoderma lucidum*.

**paella**. Utensilio de cocina metálico, en forma de sartén extenso y de poca altura, provisto de un mango largo o con dos asas pequeñas, que sirve para freír y cocer alimentos. De él toma nombre el guiso de arroz típicamente valenciano y universalmente conocido como paella valenciana. Las paellas son medidas por las raciones que pueden contener, se ha de tener en cuenta que hay una ración ordinaria (una veintena de granos de arroz crudo), la ración de hombre (100 g), no quiere esto decir que la paella sea cosa de hombres. Para 4 raciones ha de calcularse un recipiente con 40 cm de diámetro; para unas 6 personas, de 50 cm, y así calculando la adición de las raciones de 2 en 2, el aumento del diámetro va disminuyendo, para llegar a 65 cm que tiene una paella para 15 comensales, la cual precisa de un paellero (cocinero) muy experto.

**paella**. Plato de arroz, típico de la cocina valenciana. La paella es un plato, indudablemente de origen popular, pero no hay forma de precisar la fecha y el lugar de su nacimiento. Los primeros testimonios escritos de este manjar no se remontan más allá del siglo XVIII, los ingredientes de que

constaba, aparte de la gramínea (arroz), no eran otros que el bacalao y la col; se trataba de un pobre plato de arroz cuaresmal cocinado en una paella, y nada más. Es evidente que cocineros anónimos, según su habilidad, ensayaron otros elementos gastronómicamente más atractivos, y por otro lado la paella, destacándose de los cocinados ordinarios del pueblo llano, usaba pe-roles y cazuelas de barro, va a adquirir su característica lúdica, de plato de día de fiesta, y de fiesta que ha de celebrarse fuera de la casa, alejado del lar. A pesar de su actual difusión mundial, la paella conserva pudorosamente su atractivo para sus creadores, los valencianos. Aquellos que saben que “anar de paella” no es comer alrededor de una mesa de un restaurante humilde o de lujo, comerlo con cubertería de plata. La paella requiere otro escenario; el campo, la montaña, la orilla de un río o de una acequia, la playa, la cercana presencia del agua de una fuente o la sombra de la higuera o el algarrobo. Se ha de cocinar con toda la solemnidad de una ceremonia litúrgica, y luego habrán de consumirlas los comensales sentados alrededor del negro caldero valiéndose de cucharas de madera, que conservan la calidad del grano, y teniendo a la mano el “barral” de vino, que pasa amablemente, ofreciéndose, de unos a otros. Junto a una paella no se charla, se razona, y los hombres hablan de cosas serias, como hacían los griegos en el ágora y los romanos en el foro. Pero no habrá parangón posible entre la paella que se toma con todo esplendor de su bucólica gloria y la más presuntuosa que se puede hacer servir sobre blancos manteles. Consideramos como los platos más importantes cocinados en paella: Arrós negre, arroz a banda, arroz a la marinera, arroz con anguilas y alubias, arroz con bacalao y coliflor, arroz con bacalao y habas, arroz con bacalao y verduras, arroz con bacalao, guisantes y alcachofas, arroz con centollo, arroz con chipirones y carabineros, arroz con conejo y ver-

duras, arroz con congrio y alubias, arroz con costillas de cerdo y pimientos, arroz con langosta, arroz con langostinos, arroz con perdiz y conejo, arroz con pollo y magro de cerdo, arroz con rape, arroz con verduras, arroz huertano de verduras, fideuada (fideuá), paella marinera, paella mixta, paella mixta, paella valenciana. Véase: arroces en la cocina de España; arroces en la cocina del Mediterráneo.

**paella a la asturiana.** Sinónimo: arroz con mariscos.

**paella a la valenciana.** Sinónimo: paella valenciana. **paella ciega.** Sinónimo: arroz de signorette.

**paella de marisco.** Plato de la cocina de Cantabria (Bareyo) perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** arroz, almejas, calamares, mejillones, gambas, langostinos, guisantes, salsa de tomate, azafrán, ajo, perejil, aceite, sal. Véase: cocina de Cantabria

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

<b>Paella de marisco Frudesa</b>	
Energía (kJ)	478,60
Sodio (mg)	429,30
Potasio (mg)	214,30
Fósforo (mg)	204,20
Energía (kcal)	114,02
Porción comestible	100,00
Ácido fólico (µg)	25,90
Carbohidratos (g)	25,13
Magnesio (mg)	23,20
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	21,30
Calcio (mg)	20,30
Vitamina A (µg eq. retinol)	17,96
Proteína (g)	3,55
Ácido ascórbico (C) (mg)	2,80
Fibra (g)	2,03

Hierro (mg)	0,73
Grasa (g)	0,62
Vitamina E (mg)	0,47
Grasa saturada (g)	0,28
Grasa moninsaturada (g)	0,25
Cinc (mg)	0,19
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,18
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,15
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,13
Grasa poliinsaturada (g)	0,08
Azúcares	
Colesterol (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

**paella de verduras.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. Este plato necesita productos de la huerta de mucha calidad. Durante años, la paella de verduras que se servía en El Rincón de Pepe (famoso restaurante de Murcia) ha significado un hito que nadie ha podido superar. Cocina de Murcia. **Ingredientes:** arroz, judías verdes, pimientos en lata, zanahorias, alcachofas, tomates, cebolla, aceite, sal.

**paella marinera.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. Véase: paella valenciana.

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

Paella marinera Frudesa	
Sodio (mg)	713,20
Potasio (mg)	319,30
Energía (kJ)	294,82
Fósforo (mg)	223,20
Porción comestible	100,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	93,42
Energía (kcal)	70,53
Ácido fólico (µg)	36,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	32,40
Magnesio (mg)	24,60
Calcio (mg)	23,40
Carbohidratos (g)	6,69
Proteína (g)	6,05

Grasa (g)	2,36
Fibra (g)	2,02
Vitamina E (mg)	1,36
Grasa poliinsaturada (g)	1,29
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,10
Hierro (mg)	0,84
Grasa moninsaturada (g)	0,62
Grasa saturada (g)	0,45
Cinc (mg)	0,24
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,22
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,19
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,12
Azúcares	
Colesterol (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

**paella mixta.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. Véase: paella valenciana.

**paella valenciana.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. Este plato es originario de los labradores de la huerta de Valencia y Ribera del Júcar, habiéndose extendido después no sólo a toda la región, sino que figura en las cartas y recetarios de la cocina internacional. La genuina receta, salvando multitud de pareceres, contiene los siguientes **Ingredientes:** arroz, pollo, magro de cerdo, *ferradura*, *tabella*, *garrofó*, ajo, tomate, pimiento colorado molido, azafrán, sal, aceite, caracoles y agua. Es un plato cuya calidad depende en gran manera del buen arte del *paeller* o persona encargada de prepararla. La paella se recomienda guisarla sobre fuego de leña; en las casas de campo suele haber un lugar separado de la casa, llamado *paeller*, para guisar allí las paellas. El fuego tiene asimismo gran importancia, pues debe regularse su intensidad en las distintas etapas de la cocción del arroz, muy vivo al principio y moderado hasta el final. La paella es el plato de los días de fiesta y las celebraciones especiales. “*Anar de paella*” es sinónimo de días festivos en toda la región y esta comida resume fiestas populares, santos, bodas, etc. Una de la fa-

cetas populares de este plato, conservada aún en muchos lugares, es el hecho de ser comido en común en la misma paella por todos los comensales, tomando cada uno la parte que se le ha enfrentado al dejar la paella sobre la mesa. A escala popular es típico tomar el arroz con cuchara de madera. Debido a la gran difusión que ha tenido este plato, la receta original ha sufrido numerosas variaciones, sobre todo en los ingredientes, sustituyendo muchas veces la carne por marisco (**paella marinera**) e incluso mezclándolos (**paella mixta**). La variedad de combinaciones es muy amplia y depende de la localidad (con angulas en la Albufera, con conejo en el secano) y, también, el bolsillo, si bien entonces deja de ser la genuina paella valenciana y su denominación debe pasar al capítulo de las distintas clases de arroces, aunque también se prepare en el mismo recipiente. **Ingredientes:** arroz, pollo, conejo, costilla de cerdo, caracoles, tomates, pimiento rojo, ajo, garroños, judías verdes, **perejil**, azafrán, pimentón, pimienta, aceite, sal. Véase: arroz en platos internacionales.

**paellero.** Nombre que, en valenciano, se da a la persona que cocina habitualmente con la paella; también al lugar de la casa de campo que está reservado para cocinar con paella.

**paelles.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Ganoderma lucidum*.

**paellica de pastor.** Plato típico, de origen valenciano. Sólo se precisa de un puñado de arroz, un chorro de aceite, unos cuantos caracoles, un sofrito de ajo, tomate, perejil y unas tiras de bacalao.

**pagadi-esneki berde.** Nombre vulgar vasco de la seta: *Lactarius blennius*.

**pagadi-ezko zuriska.** Nombre vulgar vasco de la seta: *Hygrophorus penarius*.

**paganel.** Nombre vulgar del pez: *Gobius paganellus*.

**págara.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo**.

**pagás.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pegatimón**.

**pagel.** Nombre vulgar del pez: *Pagellus erythrinus*; Designación oficial: **aligote**; **besugo**; **breca**; **mojarra**.

**pagell.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **besugo**; **breca**; **herrera**.

**pagell dentó.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cachucho**.

*Pagellu owenii.* Pez. Designación oficial: **aligote**.

*Pagellus acarne.* Familia: espáridos. Pariente de la oblada pertenece a las especies de forma algo alargada. Es de color rosa plateado con una mancha oscura al comienzo de las aletas pectorales. La cavidad bucal presenta tonos anaranjados o dorados. Hábitat y formas de vida como las de sus parientes las demás brevas. Es común en el Cantábrico. Económicamente no tiene especial significado. Su carne es medianamente buena y se ofrece en los mercados locales. Nombre vulgar: **aligote**, **besugo chato**, **pancho**. Véase: espáridos. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleosteo, perciforme. *Pagellus acarne*, Asso. Véase: pescado. Según el Real Decreto 560/1995, de 7 de Abril, por el que se establecen las tallas mínimas de determinadas especies pesqueras, y posteriores correcciones; la talla biológica de este pez, en el Mediterráneo, de 12 cm. Nombre vulgar y designación oficial: **aligote**.

*Pagellus belloti.* Pez. Designación oficial: **breca chata**.

*Pagellus bellotis*. Pez. Designación oficial: **besugo chato**.

*Pagellus bellotti*. Otro nombre del pez: *Pagellus erythrinus*.

*Pagellus bogaraveo*. Familia: espáridos. Cuerpo ovoide, algo más alargado que el del besugo; altura corporal algo menor que 1/3 de la longitud. Dorso más convexo que el vientre. Coloración parda sin bandas transversales ni manchas; aleta dorsal con el margen superior negro. Talla hasta 25 cm. Atlántico y Mediterráneo. Este pez aparece a veces en cantidades importantes en las redes de los pescadores del golfo de Vizcaya y del Mediterráneo. Los pescadores deportivos lo capturan también con caña. Su carne blanca es sabrosa, pero no tiene gran importancia económica. Nombre vulgar: pachán, **aligote bogaraveo**, bogaravel. Designación oficial: **besugo**. Sinónimo: *Sparus bogaraveo*.

*Pagellus breviceps*. Pez. Designación oficial: **besugo**.

*Pagellus canariensis*. Pez. Designación oficial: **breca**.

*Pagellus caninus*. Pez. Designación oficial: **pluma bajonado**.

*Pagellus cantabricus*. Familia: espáridos. Pez de mar, de carne blanca y delicada; está provisto de dientes cónicos en la parte anterior de las mandíbulas; el pez adulto tiene una mancha negra en la axila de las aletas torácicas. Habita sobre fondos fangosos de hasta 700 m de profundidad y se alimenta de crustáceos y animales blandos. Talla hasta 50 cm. Peso hasta 5 kg. Abundante en el Atlántico y menos en el Mediterráneo. De carne blanca y firme. Se vende entero y se consume asado, a la parrilla o cocido al vapor, y es delicioso con hierbas y pimienta negra. Véase: pescados. Nombre vulgar: **besugo**, besugo de la pinta, besugo de Laredo, pancho (jóvenes) Designación oficial: **besugo**. Sinónimo: *Sparus centrodonatus*, *Pagellus centrodonatus*. Véase: espáridos. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pes-

cado teleósteo, perciforme. *Pagellus cantabricus*, Asso. Según el Real Decreto 560/1995, de 7 de Abril, por el que se establecen las tallas mínimas de determinadas especies pesqueras, y posteriores correcciones; la talla biológica del besugo, en el Atlántico 25 cm, en el Mediterráneo, de 12 cm. Véase: pescado.

*Pagellus centrodonatus*. Otro nombre del pez: *Pagellus cantabricus*. Designación oficial: **besugo**.

*Pagellus coupei*. Pez. Designación oficial: **besugo chato**.

*Pagellus erythrinus*. Familia: espáridos. Cuerpo ovalado, con la boca algo puntiaguda. Color rojizo sin manchas. Se caracteriza, principalmente, por tener cavidades bucales y branquiales de color oscuro. Aparece en las zonas cálidas del Atlántico oriental y sobre todo en el Mediterráneo, donde juega un importante papel comercial, al igual que sus parientes. Su carne es muy buena y por ello muy apreciada. Es adecuado para la sopa y excelente hervido, a la parrilla, o al horno. Se vende fresco o congelado. Nombre vulgar: **breca**, pagel, garapello. Designación oficial: **breca**. Sinónimo: *Sparus erythrinus*, *Pagellus bellotti*. Véase: espáridos Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, perciforme. *Pagellus erythrinus*, Linneo. Véase: pescado. Según el Real Decreto 560/1995, de 7 de Abril, por el que se establecen las tallas mínimas de determinadas especies pesqueras, y posteriores correcciones; la talla biológica de este pez, en el Mediterráneo, de 12 cm.

*Pagellus goreensis*. Pez. Designación oficial: **herrera**.

*Pagellus lippei*. Pez. Designación oficial: **breca**.

*Pagellus microps*. Pez. Designación oficial: **pluma cachicato**.

*Pagellus minneri*. Pez. Designación oficial: **pluma cachicato**.

***Pagellus mormyrus***. Familia: espáridos. Pescado pequeño. Su carne es blanda y prieta y muy apreciada. Es inconfundible por la diez (o doce) rayas negras verticales que forman una especie de emparrillado en el dorso. Es excelente a la parrilla. Designación oficial: **herrera**.

***Pagellus penna***. Pez. Designación oficial: **pluma cachicato**.

***Pagellus pernambucensis***. Pez. Designación oficial: **herrera**.

***Pagellus rostratus***. Pez. Designación oficial: **breca**.

**paglia e fieno**. (*paja y heno*) Pasta alimenticia compuesta originaria de Italia, en forma de cinta (*fettucce*) Consiste en la combinación de fettuccine verdes (de espinaca) y amarillas (de huevo solo) servidas juntas.

**pago ziza**. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Clitocybe nebularis*.

**pago-azal ubel**. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Stereum purpureum*.

**pago-kimo biribil**. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Diatrype disciforme*.

**pagra**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo**.

**pagre**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: hurta; pargo.

**pagre dentchien**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo dientón**.

**pagro**. Nombre vulgar del pez: *Pagrus pagrus*. Designación oficial: **pargo**.

***Pagrus acarne***. Pez. Designación oficial: **aligote**.

***Pagrus aurata***. Otro nombre del pez: *Sparus pagrus*.

***Pagrus auratus***. Pez. Designación oficial: **dorada**.

***Pagrus auriga***. Pez. Designación oficial: **hurta**.

***Pagrus bertheloti***. Pez. Designación oficial: **hurta**.

***Pagrus bocagei***. Pez. Designación oficial: **hurta**.

***Pagrus caeruleosticus***. Pez. Designación oficial: **hurta**.

***Pagrus eherenbergii***. Pez. Designación oficial: **zapata**.

***Pagrus hurta***. Pez. Designación oficial: **hurta**.

***Pagrus major***. Pez. Designación oficial: **pargo japonés**.

***Pagrus mayor***. Pez. Designación oficial: **dorada colorada**.

***Pagrus orphus***. Pez. Designación oficial: **pargo**.

***Pagrus pagrus***. Otro nombre del pez: *Sparus pagrus*. Familia: espáridos. Está considerado como un pez verdaderamente raro. Sus características fisiológicas son el cuerpo ovalado con afilada cabeza; boca pequeña con labios gruesos. Aleta dorsal alargada y continua. Color gris plateado, con escamas y aletas de irisaciones rosadas. Aparece en el Atlántico oriental, desde Angola hasta el golfo de Vizcaya, y en el Mediterráneo. Habita sobre fondos arenosos y praderas de yerbas marinas a profundidades de hasta 20 m. En invierno, los que viven en el Atlántico, se mudan a territorios más profundos y alejados de la costa. Su alimentación la constituye todo tipo de animales. Longitud de hasta 75 cm. Carne excelente, blanca y perfumada, que goza de gran aprecio. A ve-



ces se vende como dentón (*Sparus sparus*). Nombre vulgar: pagro, **pargo**, bocinero, machote. Designación oficial: **pargo**. Sinónimo: *Sparus pagrus*, *Pagrus vulgaris*. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, perciforme. *Sparus pagrus*, Linneo. Véase pescado. Según el Real Decreto 560/1995, de 7 de Abril, por el que se establecen las tallas mínimas de determinadas especies pesqueras, y posteriores correcciones; la talla biológica de este pez, en el Atlántico de 15 cm, en el Mediterráneo, de 18 cm.

**Pagrus quadribercularis**. Pez. Designación oficial: **pluma bajonado**.

**Pagrus sedecim**. Pez. Designación oficial: **pargo**.

**Pagrus urta**. Pez. Designación oficial: **hurta**.

**Pagrus vulgaris**. Otro nombre del pez: *Pagrus pagrus*. Designación oficial: **pargo**.

**paguala**. Designación oficial española del pez: *Chaetodipterus faber*. Sinónimo oficial: Chaabela; Croupia grande mer; Isabelita; Paguara; Portugaise.

**paguala peluquero**. Designación oficial española del pez: *Chaetodipterus zonatus*. Sinónimo oficial: Barbero; Camiseta; Catecismo; Chambo; Chavela; Chavelito; Chopá; Dorotea; Leonora; Mariposa; Palma; Peluquero; Pez asada; Pez pala del Pacífico; Pollera; Tinajita; Zapatero.

**paguara**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **paguala**.

**Paguridae, Coenobitidae**. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: artrópodos. Subtipo: mandibulados (antennados) Clase: crustáceos. Subclase: malacostráceos. Serie: eumalacostráceos. Superorden: eucáridos. Orden: decápodos. Suborden: anomuros. Este cangrejo completamente asimétrico tiene la cabeza y el tórax acorazados, pero un abdomen descu-

bierto y blando. Las articulaciones de los dos pares de patas traseras están atrofiadas. La forma de su cuerpo está adaptada completamente a la vida en las conchas vacías de los caracoles. El abdomen desprovisto de protección, se introduce profundamente en la concha del caracol, adaptándose a sus giros en espiral. Cuando se ven amenazados estos cangrejos se meten totalmente en su concha y cierran la abertura con la mayor de las dos pinzas. Durante su desarrollo, los “anacoretas” tienen que mudarse en más de una ocasión a conchas mayores. Con sus más de 100 especies, la familia *Pagurus* está representada en todos los mares, hasta en el Ártico. En el Norte de Europa se conoce principalmente el cangrejo Bernardo (*Pagurus bernhardus*), muy apreciado en Francia. Sinónimo: cangrejos ermitaños. Citamos: cangrejo cocotero (*Birgus laro*).

**pagúridos**. Véase: *Paguridae*.

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

**paguro californiano**. Nombre vulgar del crustáceo: *Cancer magister*.

**paguro italiano**. Nombre vulgar del pez: *Enp-hia verrucosa*.

**paguros**. Véase: *Cancridae*. Sinónimo: cán-cridos.

**Pagurus bernhardus**. Familia: pagúridos. Cangrejo hermitaño conocido en el Norte de Europa y muy apreciado en Francia. Nombre vulgar: **cangrejo Bernardo**. Designación oficial: **bigaro de patas**.

**pai mu tan**. Nombre español: **té blanco**.

**paico macho**. Nombre vulgar de la planta: *Chenopodium ambrosoides*.

**pailona**. Designación oficial española del pez: *Centrosymmus coelolepis*; *Scymnodon melas*. Sinónimo oficial: Gutxó; Gutxú; Poc marí; Porch marí.

**pailona.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: carochó; tiburón boreal.

**paire.** Nombre vulgar del pez: *Trichiurus lepturus*. Designación oficial: **pez sable**.

**paisana.** Forma de cortar la verdura en cortar en jardinera en secciones de 1 a 2 cm de largo y 0,5 cm de ancho. Véase: corte rectangular.

**paitela.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **centolla**.

**paixe jalo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez de San Pedro**.

**paja y heno.** Véase: *paglia e fieno*.

**pajarillo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chula pajarilla**.

**pajarita.** Nombre vulgar del molusco: *Pinctada* sp. Designación oficial: **palometa cometrápalo**.

**pajarita del golfo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **palometa cometrápalo**.

**pajarito.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: agujeta balaju; agujeta blanca; agujeta brasileña; agujeta californica; agujeta choca; agujeta choelo; agujeta pajarito; casabe ñato.

**pajarito volador.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **agujeta voladora**.

**pajel.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: besugo; breca; mojarra.

**pajell.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **breca**.

**pajillo de pie negro.** Nombre vulgar de la seta: *Paxillus atrotomentosus*.

**pajillo negro.** Nombre vulgar de la seta: *Paxillus atrotomentosus*.

**pajuro sachaporoto.** Nombre vulgar de la planta: *Erythrina edulis*.

**pak-choi.** Nombre vulgar de la planta: *Brassica rapa* var. *chinensis*.

**pakora.** Nombre hindú del plato de entremeses de la cocina védica: hortalizas rebozadas

**pakoros vegetales.** Plato de la “cocina de India” perteneciente al grupo de “sopas y entrantes”. Tiempo de preparación: 30 minutos; tiempo de cocción 20 minutos. Un entrante ideal. **Ingredientes:** patata, coliflor, pimiento rojo, cebolla, hojas de col o de espinacas, maíz dulce precocinado, garam masala, cilantro molido, harina de garbanzos, harina, bicarbonato de sodio, zumo de limón, aceite vegetal. Véase: cocina de India; sopas y entrantes en la cocina de India.

**pala para wok.** Una vez que uno se acostumbra a usar el wok descubrirá que una pala para remover, también conocida como pala para wok, es indispensable. Es la herramienta más eficiente para dar vuelta y mezclar la comida durante el rehogado. Véase: utensilios alimentarios en la cocina de Asia.

**palabeltxa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **julia**.

**palabeltza.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **julia**.

**palabrita.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: coquina mariposa; coquina palabrita.

***Palaemon adspersus*.** Familia: palemónidos. Tiene la constitución del cuerpo parecida a la de la gamba del mar profundo, pero con un cuerpo más corto, cuerpo transparente y con rayas de color marrón-negro. La longitud de los machos es de hasta 6 cm, de 8 cm en las hembras. El camarón báltico vive en

suelos cubiertos de vegetación a unos 60 m y en invierno a mayor profundidad. Prefieren las bahías y los fiordos. Las zonas principales donde habitan, están situadas en torno a Dinamarca, en toda la costa oriental, así como en el Atlántico, en el Mediterráneo y en el Mar Negro. Las épocas principales de pesca son en verano. Antiguamente se utilizó esta especie para comerciar en la costa del Mar Báltico alemán, hoy en día apenas se pescan. Nombre vulgar: **gamba de piedra**, gamba del Mar Báltico, camarón del Mar Báltico. Designación oficial: **camarón báltico**. Véase: gambas de roca.

*Palaemon elegans*. Crustáceo. Designación oficial: **camarón de roca**.

*Palaemon longirostris*. Familia: palemónidos. Véase: gambas de roca. Nombre vulgar: gamba de frente larga.

*Palaemon northropi*. Crustáceo. Designación oficial: **camarón cebador**.

*Palaemon pandaliformis*. Crustáceo. Designación oficial: **camarón potitinga**.

*Palaemon schmitti*. Crustáceo. Designación oficial: **camarón cuac**.

*Palaemon serratus*. Familia: palemónidos. Es una especie de gambas transparente que tiene un cuerno más largo que el del mar profundo (*Pandalidae*). Puede alcanzar una longitud de hasta 12 cm. Se extiende por las zonas rocosas y pobladas de plantas de las costas del Oeste y del Sur de Inglaterra, de la costa del Mar del Norte de Dinamarca al igual que de las costas atlánticas de Francia, España y Portugal y del Mar Mediterráneo. Especies emparentadas a estas viven en todas las costas del mundo que presentan características similares a ellas. Además de utilizarse para el consumo humano, estas gambas se emplean en Gran Bretaña especialmente como cebo para los salmonetes. En Francia así como en algunos países mediterráneos, donde se venden vivas, pasan por ser las mejores. Nombre vulgar: **quis-**

**quilla**, camarón de roca, camarón rosa, gamba esquilla.

*Palaemon trillianus*. Crustáceo. Designación oficial: **camarón**.

*Palaemon xiphias*. Crustáceo. Designación oficial: **camarón posidonia**.

*Palaemonetes antennarius*. Crustáceo. Designación oficial: **camarón lacustre**.

*Palaemonetes varians*. Crustáceo. Designación oficial española: **camarón de la Isla**. Propio de La Isla del Guadalquivir.

*Palaemonetes vulgaris*. Crustáceo. Designación oficial: **camarón de fangal**.

*Palaemonidae*. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: artrópodos. Subtipo: mandibulados (antennados) Clase: crustáceos. Subclase: malacostráceos. Serie: eumalacostráceos. Superorden: eucáridos. Orden: decápodos. Suborden: macruros. Más pequeña que las de la familia pandálidos (*Pandalus*) y aristeos (*Aristeus*), las diversas especies *Palaemon* se encuentran extendidas, del mismo modo, en todas las partes cálidas del mar. Sobre la base de sus diversos hábitats, podemos dividir a la familia de los *Palaemonidae* en dos grupos: unas prefieren como hábitat el mar, las otras viven en agua dulce, en aguas mixtas y en desembocaduras de ríos. De ahí que también se denomine a este grupo gambas de agua dulce, al contrario que los langostinos que se crían exclusivamente en el agua de mar y son llamados, por eso “gambas de agua salada”. En las zonas europeas existen diversas clases de gambas de roca, de las que algunas especies, como las gambas de sierra prefieren agua salada (*Palaemon serratus*), mientras que otras, como la, gamba de frente larga (*Palaemon longirostris*), viven en los estuarios de los grandes ríos. Una clase de esta familia, las gambas de piedra (*Palaemon adspersus*), vive en aguas mixtas como lugar transitorio. Si bien se cría en el mar del Norte, vive principalmente en el

mar Báltico, y de ahí que, también se la llama “gamba del mar Báltico”. Llega a alcanzar unos 6 cm. Por lo general vive entre las algas y la hierbas marinas. Cuando aparece en bancos, es pescada y elaborada en conservas. \*Muchas especies de esta familia de gambas se encuentran en regiones de agua dulce de América del Sur, también en las Antillas. En el sudeste asiático se las cría en campos de arroz. Especialmente importantes para la acuicultura son las clases *macrobrachium*, entre las que se cuenta la gamba japonesa (*Macrobrachium nipponense*) De escasa importancia comercial son las gambas de agua dulce de la familia *Alyidae*. Las especies de mayor tamaño que viven especialmente en aguas dulces, se extienden, sobre todo, a las regiones cálidas del Indopacífico, del Caribe, así como al Sur de Norteamérica y la zona Norte de América del Sur.\* Los palemónidos tienen una extraordinaria capacidad de adaptación. Muchas de ellas habitan también en aguas subterráneas en los Balcanes. En estas especies el sentido visual está casi atrofiado, por el contrario el sentido del tacto está desarrollado por encima de la media. Otras establecen una relación simbiótica con cisnes, nenúfares, corales y peces. Una especie del Caribe, el (*Petriclimenes petersni*), llama con sus antenas a los peces, les limpia las escamas y agallas de parásitos y se le permite, incluso que se introduzca en sus fauces para limpiar restos de comida. Ya que las gambas de agua dulce tienen a menudo gusto mohoso, la mayoría de las especies son poco aptas para la conservación; llegan al comercio principalmente frescas. Sinónimo: gambas de roca. Consideramos: gamba de piedra (*Palaemon adspersus*), gamba japonesa (*Macrobrachium nipponense*), gamba Rosenberg (*Macrobrachium rosenbergii*), quisquilla (*Leander serratus*).

**palagar.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: aguja blanca; pez vela del Atlántico.

**palai xic.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **acedía**.

**palaia.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: solla; solleta; tambor real.

**palaia inglesa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **solla**.

**palaia rossa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **peluda**.

**palaid.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **solla**.

**palaió.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **platija**.

**palak.** Nombre hindú del plato de verduras de la cocina védica: albóndigas de espinaca y queso fritas.

**palak baingan aur channa.** Nombre hindú del plato de verduras de la cocina védica: hortalizas y garbanzos.

**palak chawal.** Nombre hindú del plato: arroz con espinacas.

**palak ka raita.** Nombre hindú de raita de la cocina védica: ensalada de espinacas y yogur.

**palaya.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lenguado; pelada; platija; solla.

**palaya rosa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **solleta**.

**palayo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bertorella**.

**palemónidos.** Véase: *Palaemonidae*.

**palenka.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **capellán**.

**palermotana.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chancharro panza blanca**.

**palero.** Designación oficial española del pez: *Gadus sey*; *Gadus virens*; *Merlangus carbonarius*; *Merlangus virens*; *Pollachius carbonarius*; *Pollachius virens*. Sinónimo oficial: Abadejo negro; Bakailo; Carbone-ro; Colín; Falero; Faneca plateada: Fogo-nero; Ikazkin; Kolin; Makallua; Palero.

**palero en conserva.** Ideal para bocadillos y ensaladas. Se puede conservar durante 12 meses, pero una vez abierta la lata, se debe refrigerar y consumir en 24 horas. Nombre original: saithe en conserva. Véase: pescados y mariscos en conserva.

**paleta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **blanquillo ojo amarillo.**

**paleta.** Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado porcino. Siendo un magro de excelente calidad, tanto deshuesada como entera, dada su terneza y jugosidad es propia para asar en horno. También se pueden obtener muy buenos filetes para hacer a la parrilla y trozos para guisos. Véase: despiece de la canal de porcino.

**paleta curada.** Véase: Lomo Embuchado y Paleta Curada.

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

Paleta de cerdo	
Energía (kJ)	611,33
Energía (kcal)	146,25
Porción comestible	100,00
Colesterol (mg)	62,50
Proteína (g)	18,00
Grasa (g)	8,25
Grasa moninsaturada (g)	3,88
Grasa saturada (g)	3,20
Grasa poliinsaturada (g)	2,65
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Ácido fólico (µg)	
Calcio (mg)	
Carbohidratos (g)	
Cinc (mg)	
Fibra (g)	
Fósforo (mg)	

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)	

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

Paleta de cordero	
Energía (kJ)	982,72
Potasio (mg)	280,00
Energía (kcal)	235,10
Fósforo (mg)	160,00
Porción comestible	80,00
Colesterol (mg)	76,00
Sodio (mg)	63,00
Magnesio (mg)	19,00
Grasa (g)	18,30
Proteína (g)	17,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	11,00
Grasa saturada (g)	8,50
Grasa moninsaturada (g)	7,10
Calcio (mg)	6,00
Niacina (mg eq. niacina)	4,40
Ácido fólico (µg)	4,00
Yodo (mg)	3,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	2,00
Cinc (mg)	1,40
Hierro (mg)	1,10
Grasa poliinsaturada (g)	1,09
Vitamina D (µg)	0,40
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,23
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,16
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,14
Vitamina E (mg)	0,13
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00

**paletilla.** Corte de carne, obtenido del ganado ovino. Su uso más indicado es asada, no obstante troceada también proporciona magníficos guisos. Véase: despiece de la canal de ovino; salazón cárnico.

**paletilla de cerdo** (deshuesada y lista para asar). Corte de la canal de cerdo consistente en carne tierna y dulce del cuarto delantero. Es buena para asar lentamente. Véase: canal de porcino; despiece de la canal de porcino.

**paletilla de ciervo.** (deshuesada) Corte de la canal de ciervo. Pieza de carne excelente para brasear. Véase: caza.

**paletilla de ciervo.** (deshuesada y enrollada) Corte de la canal de ciervo. Pieza de carne para brasear. Véase: caza.

**paletilla de cordero.** Corte de la canal de cordero consistente en el cuarto delantero que se asa muy lentamente para que la carne quede tierna y la piel crujiente. Se puede encontrar también cortada en dos trozos (la parte de la pierna o la parte de la espalda), ración suficiente para dos personas. Véase: canal de ovino; despiece de la canal de ovino. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Paletilla de cordero asada</b>	<b>con grasa</b>	<b>sin grasa</b>
Energía (kJ)	1216,38	777,48
Energía (kcal)	291,00	186,00
Potasio (mg)	265,00	278,00
Fósforo (mg)	172,00	188,00
Colesterol (mg)	91,00	72,00
Porción comestible	79,00	61,00
Sodio (mg)	58,00	70,00
Grasa (g)	23,00	10,70
Magnesio (mg)	21,00	22,00
Proteína (g)	21,00	22,30
Grasa saturada (g)	11,70	5,50
Calcio (mg)	10,00	11,00
Grasa moninsaturada (g)	9,10	4,20
Niacina (mg eq. niacina)	5,00	4,00
Cinc (mg)	4,30	5,30

Ácido fólico (µg)	3,00	3,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	2,50	2,60
Hierro (mg)	1,80	1,90
Grasa poliinsaturada (g)	1,10	0,52
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,21	0,24
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,17	0,19
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,12	0,13
Vitamina E (mg)	0,12	0,10
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)		

**paletilla de cordero deshuesada, para asar.**

Corte de la canal de cordero para asar, ideal para rellenar. Véase: canal de ovino; despiece de la canal de ovino.

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

<b>Paletilla de ternera cruda</b>	
Energía (kJ)	543,40
Potasio (mg)	360,00
Fósforo (mg)	203,00
Energía (kcal)	130,00
Porción comestible	100,00
Sodio (mg)	90,00
Colesterol (mg)	81,00
Proteína bruta (g)	19,00
Magnesio (mg)	15,00
Calcio (mg)	12,00
Ácido fólico (µg)	10,00
Niacina (mg eq. niacina)	7,10
Grasa (g)	5,90
Grasa moninsaturada (g)	2,70
Grasa saturada (g)	2,70
Cinc (mg)	2,10
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	1,30
Hierro (mg)	1,00
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,47
Grasa poliinsaturada (g)	0,27
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,27
Vitamina E (mg)	0,15
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,11
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00

Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.
Yodo (mg)	

**paletillas a la panadera.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 45 minutos. **Ingredientes:** paletilla de lechazo, patatas, aceite, sal. Véase: carnes en la cocina clásica.

**palia rara.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **peluda**.

***Palichthys microps*.** Pez. Designación oficial: **lenguado de ojo chico**.

**palika.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tarpón**.

**palillos de tambor.** Nombre vulgar de la seta: *Lepiota procera*.

***Palinurellus gundlachi*.** Crustáceo. Designación oficial: **langosteta**.

***Palinurichthys grisolineatus*.** Pez. Designación oficial: **cojinoba listada**.

***Palinuridae*.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: artrópodos. Subtipo: mandibulados (antennados) Clase: crustáceos. Subclase: malacostráceos. Serie: eumalacostráceos. Superorden: eucáridos. Orden: decápodos. Suborden: macruros. Entre las especies de la familia *Palinuridae* mencionaremos tres que son muy parecidas en su forma externa, pero que presentan los siguientes rasgos distintivos. En los *Palinurus* aparece muy desarrollado el cuerno frontal y el pequeño aguijón (*Rostrum*) Por el contrario, en los *Panulirus*, el cuerno ya no se ha conservado, sino que el tórax (*Caparax*) está acotado por delante en la parte media por un sencillo y afilado borde. Por el contrario, el género *Jesus* se distingue por una punta triangular dispuesta hacia delante. A ambos lados del rostro se encuentran dos aguijones frontales, que, gracias a su parte inferior hueca, ofrecen

protección a los salientes ojos, mientras que en las especies de los grupos *Palinurus* y *Panulirus* los ojos salientes se encuentran debajo de los cuernos frontales y se pueden mover libremente. \* Para el consumidor normal, la langosta se parece a un bogavante sin pinzas. Pero a pesar de carecer de pinzas, la langosta no corre más peligro. Para espantar a sus enemigos, puede emitir con sus antenas un ruido estridente. También se ha llegado a saber que las langostas en celo utilizan estos sonidos para llamarse la atención mutuamente. En vez de las pinzas para la búsqueda e ingestión de alimentos, tiene una especie de “abridor de conchas” que semeja una cuchilla. Con ayuda de este instrumento, la langosta desprende las conchas de la roca y las abre. Las langostas viven en todas las costas rocosas de los mares tropicales y subtropicales con temperaturas medianas. En verano suelen vivir a 30 y 100 m de profundidad, descendiendo en invierno. Suelen buscar su alimento (caracoles, conchas y otros animales pequeños vivos o muertos) de noche. Por el día se esconden en las grietas de las rocas y arrecifes de coral. En esos momentos dejan que tan sólo las delgadas antenas jueguen en el agua, para mantener bajo control los alrededores inmediatos. \*En la época del apareamiento se cambian a aguas de poca profundidad. Antes del apareamiento, las hembras mudan la piel. El desove tiene lugar cada dos años. Los huevos de color naranja rojo son transportados bajo el abdomen. A la hora de poner los huevos buscan tranquilas bahías, a fin de que la incubación se desarrolle sin sobresaltos.\*Ya que las langostas se mantienen durante el día en lugares de difícil acceso, los métodos de captura son muy diferentes. En parte son cogidos por buceadores (sobre todo en las aguas tropicales), pero la mayoría de las veces se capturan utilizando cestas con cebos. La época de captura va de abril a finales de septiembre. La pesca de langostas y bogavantes así como su conservación y envío, suelen transcurrir de manera paralela. Sinónimo: cangrejos de suelo de cola larga. Consideramos: langosta (*Palinurus vulgaris*), langosta americana (*Panulirus argus*),

langosta australiana (*Panulirus cygnus*), langosta de El Cabo (*Jasus lalandi*), langosta de El Este de Australia (*Jasus verreauxi*), langosta de El Pacífico (*Panulirus interruptus*), langosta europea (*Palinurus elephas*), langosta mora (*Palinurus mauritanicus*), langosta ornada (*Panulirus ornatus*), langosta real (*Palinurus regius*), langosta verde (*Panulirus versicolor*).

**palinúridos.** Véase: *Palinuridae*.

***Palinurus elephas*.** Familia: palinúridos. Se distinguen de las otras clases de langostas por sus dos hileras de manchas blancas en la cola; a ambos lados de cada uno de los segmentos de la cola se encuentra una mancha blanca triangular. La langosta europea tiene un color rojo más intenso y anillos de color rojo oscuro en las antenas. Puede llegar a alcanzar los 45 cm de longitud. Se extiende por Escocia, el Sur de Inglaterra, la costa atlántica francesa, hasta llegar al Mediterráneo, e incluso, a la costa atlántica africana del Noroeste. Prefiere aguas de poca profundidad, manteniéndose entre los 40 y los 70 m. Nombre vulgar: **langosta europea**.

***Palinurus longimenus*.** Crustáceo. Designación oficial: **langosta de muelas**.

***Palinurus mauritanicus*.** Familia: palinúridos. Esta langosta, que llega a alcanzar una longitud de 75 cm y un peso de 5 a 6 kg, se caracteriza por una coloración rosa-teja sin manchas en su caparazón lleno de púas. Son llamativas sus antenas, con sus anillos rosas y blancos. A los lados de la cola se encuentran unos pequeños puntos claros y desiguales. Su hábitat coincide con el de la langosta europea de la costa atlántica portuguesa y del Norte de África, así como la del Mediterráneo, y se prolonga hasta los estuarios del Congo. Estos animales prefieren fondos rocosos y se mantienen en profundidades mayores (en torno a los 100 m) que las de la

langosta europea. Cefalotórax mayor y más abultado que el de la *Palinurus vulgaris*. En el primer par de patas no hay saliente oponible a la uña. Tonalidad más clara, rosado verdosa. Talla hasta 50 cm. Mediterráneo y Atlántico. Carne de peor calidad que la langosta (*Palinurus vulgaris*) nombre vulgar: **langosta mora**, langosta portuguesa, langosta diamante, langosta roja, langosta de costa, langosta africana. Véase: langostas. Según el Código Alimentario, 3.13.02. Es un marisco. Crustáceo, decápodo macruro, *Palinurus mauritanicus*, Gruvel. Véase: marisco.

***Palinurus regius*.** Familia: palinúridos. Menor talla que las langosta (*Palinurus vulgaris*) y la Langosta mora (*Palinurus mauritanicus*) Coloración verdosa. Atlántico Norte africano. Carne muy buena. Nombre vulgar: **langosta real**, langosta portuguesa, langosta verde. Según el Código Alimentario, 3.13.02. Es un marisco. Crustáceo, decápodo macruro, *Palinurus regius*, Gruvel. Véase: marisco.

***Palinurus vulgaris*.** Familia: palinúridos. Las antenas del primer par no tienen forma de látigo de dos colas, sino que se bifurcan cerca del extremo; las del segundo par largas y fuertes, con artejo basal muy robusto y desarrollado y con coloración alternante de anillos amarillentos con anillos anaranjados. Primer par de patas torácicas sin pinzas, terminando en uña ganchuda, que por oponerse a un saliente de la antepenúltima pieza, simula una pinza incompleta; los demás también son pinzas, excepto el quinto par de las hembras, que las puede tener. Una espina en los bordes libres de los segmentos, que puede inferir heridas. Color violáceo o pardo rojizo, con dos manchas claras sobre cada segmento. Talla hasta 50 cm. Atlántico y Mediterráneo. Carne excelente. Nombre vulgar y designación oficial: **langosta**. Según el Código Alimentario, 3.13.02. Es un marisco. Crustáceo, decápodo macruro, *Pa-*



*linurus vulgaris*, Latr. Véase: marisco. Según la Orden de 25 de Marzo de 1970 sobre normas para la explotación de los bancos naturales y épocas de veda; la talla biológica de esta especie, en el Atlántico es de 20 cm de longitud y de 24 cm en el Mediterráneo (R. d. 560/1995).

***Palinustus truncatus***. Crustáceo. Designación oficial: **langosta ñata**.

**palito**. Designación oficial española del pez: *Syngnathus rostellatus*.

**palitos**. Técnica de corte de verduras y hortalizas. Corte primero los ingredientes en rodajas relativamente gruesas y luego en palitos o tiras. Los pepinos y los calabacines se han de cortar por la mitad y luego longitudinalmente en cuartos. Véase: técnicas de corte de verduras. Sinónimo: **tiras**.

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

<b>Palitos de merluza Pescanova</b>	
Energía (kJ)	762,56
Sodio (mg)	529,30
Potasio (mg)	314,50
Fósforo (mg)	193,20
Energía (kcal)	182,43
Porción comestible	100,00
Calcio (mg)	39,20
Magnesio (mg)	24,30
Carbohidratos (g)	21,95
Ácido fólico (µg)	9,18
Grasa (g)	8,96
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	7,43
Grasa poliinsaturada (g)	5,79
Proteína (g)	4,87
Vitamina A (µg eq. retinol)	4,83
Fibra (g)	3,16
Vitamina E (mg)	3,09
Grasa moninsaturada (g)	2,13
Hierro (mg)	1,24
Grasa saturada (g)	1,03
Cinc (mg)	0,21

Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,14
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,10
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,04
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Azúcares	
Colesterol (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

**pallar**. Nombre vulgar de la planta: *Phaseolus lunatus*.

**pallares**. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes**: pallares, carne de cerdo, tocino, ajo, cebolla, aceite, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

**palma**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: curaca; isabelita zopilote; paguala peluquero; pluma marotilla; pluma palma.

**Palmaceae**. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) Subdivisión: diploidalia. Parte: spermatophyta (fanerógamas). Superclase: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: lilipsida (monocotiledóneas) Orden: spadiceflorae. La única familia del orden de las arecales, con más de 200 géneros, y aproximadamente 3.500 especies, confinadas casi todas a las regiones tropicales y subtropicales. Las palmeras son árboles con tronco sin ramas (estipe) y una copa terminal de hojas grandes. Las hojas tienen una lámina, un peciolo y una vaina; la vaina es abierta o cerrada, pero en cualquier caso rodea por completo al tallo en la base. La lámina, en conjunto es pinada o compuesta; a veces palmeada compuesta o lobulada. La nervación es pinada o palmeada, pero las pinas o segmentos individuales presentan venas más o menos paralelas y plegadas entre las venas. Nombre vulgar: **palmáceas**. Consideramos: coco (*Cocos nucifera*), corozo (*Acrocomia culeata*), chontaduro (*Bactris gasipaes*), dátil (*Phoenix dactylifera*), palmera sagú (*Metroxylon rumphii*), palmito (*Chamaerops humilis*), salak (*Salacca edulis*)

**palmáceas.** Véase: *Palmaceae*.

***Palmaria palmata*.** División: *Phaeophyta* (algas pardas) Ya conocida por los antiguos celtas, evitaba el escorbuto a los marineros por su contenido en vitamina C (34,5 mg/100g materia seca) de color rojizo, da vistosidad y sabor a las ensaladas incluso sin remojo previo. Es la más indicada, junto a la wakame, para degustar las algas crudas o en sopa, por su delicado sabor y aroma. Nombre vulgar: **dulse**.

**palmera.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cojinoba palmera**.

**palmera sagú.** Nombre vulgar de la planta: *Metroxylon rumphii*.

**palmerita.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cojinoba palmera**.

**palmerón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cojinoba palmera**.

**palmeta:** Pez. Designación oficial: **pámpano pata de mula**.

**palmetta.** Variedad de la planta: *Asparagus officinalis*.

**palmireño.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo**.

**palmitato de ascorbilo.** (E-304) Antioxidante utilizado en alimentación. Antioxidante de origen químico. No debe confundirse con la vitamina C natural. Gran parte de la vitamina C de esta sustancia se destruye en su función como antioxidante. En alimentación se usa en: Panadería, conservas vegetales, refrescos, aceite, productos cárnicos, salsas, zumos, repostería, productos lácteos, cerveza, vinos. No es tóxico. La cantidad autorizada de este aditivo es: Embutidos crudos curados 500 mg/kg. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta

envasada o enlatada. 250 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 250 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 500 mg/kg. Véase: antioxidantes y sinérgicos.

**palmito.** Nombre vulgar de la planta: *Chamaerops humilis*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Palmito conserva	
Sodio (mg)	620,00
Energía (kJ)	192,28
Potasio (mg)	163,00
Porción comestible	100,00
Fósforo (mg)	71,00
Energía (kcal)	46,00
Calcio (mg)	44,00
Ácido fólico (µg)	28,00
Magnesio (mg)	23,00
Carbohidratos (g)	8,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	7,00
Proteína bruta (g)	2,80
Vitamina A (µg eq. retinol)	2,00
Vitamina E (mg)	0,90
Hierro (mg)	0,40
Niacina (mg eq. niacina)	0,40
Grasa (g)	0,30
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,10
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,09
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,07
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Cinc (mg)	tr.
Fibra (g)	tr.
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.
Yodo (mg)	

**palmito.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: mojarra aletas amarillas; mojarra palmito.

**palmitos en salsa.** Plato integrante de la cocina con verduras (Antillas) Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 35 minutos. **Ingredientes:** palmitos en lata, ajo, cebolla, mantequilla, sal, pimienta, harina, leche, salsa de tomate. Véase: platos internacionales con verduras.

**palo.** Nombre vulgar del pez: *Molva macrophthalmia*. Designación oficial: **arbitán**.

**palo cortado.** Nombre específico dado a un tipo de vino de Jerez (España); cuales son: fino, manzanilla, amontillado, oloroso, palo cortado, raya. Véase: vino generoso seco.

**Palo de Mallorca.** Denominación Geográfica de Bebidas Espirituosas. Ampara la elaboración de esta bebida espirituosa en todo el territorio de la isla de Mallorca. El Palo de Mallorca es un licor elaborado mediante la maceración de quina y genciana en una mezcla hidroalcohólica de alcohol etílico natural de origen agrícola. También se puede obtener por infusión de quina y genciana en agua, con adición posterior del alcohol hasta alcanzar la graduación requerida. Un vez terminada la infusión o maceración de quina y genciana y ya decantada, se le añade una disolución acuosa y azúcar caramelizado, en las cantidades que sea necesario. En la última fase del proceso se incorpora alcohol y agua hasta obtener la graduación alcohólica permitida, que puede oscilar entre 25° y 36°. No podrán emplearse en ningún caso aceites esenciales ni colorantes artificiales. Véase: bebidas espirituosas de España.

**palo de nuez.** Nombre vulgar de la planta: *Juglans neotropica*.

**palo santo.** (*Diospyros*) Sinónimo: kaki. Véase: otras frutas.

**paloma.** Nombre vulgar del ave: *Columba livia*.

**paloma.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Macrolepiota procera*.

**paloma de cueva.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **moro de mangle azul**.

**paloma peziza.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Macrolepiota rhacodes*.

**paloma torcaz.** Nombre vulgar del ave: *Columba palumbus*.

**palomas.** Véase: *Columbidae*.

**palomas asadas.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** palomas, lonche de tocino, manteca cocida, vino blanco, laurel, tomillo, sal, pimienta. Véase: cocina de Asturias.

**palombeta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **casabe**.

**palometa.** Nombre vulgar de la seta: *Russula virescens*.

**palometa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: casabe chumbo; casabe ñato; dorado común; isabelita patale; japuta del Atlántico; japuta; jorobado antena; jorobado carite; jorobado de penacho; jorobado espejo; mero pámpano; mojarra aletas amarillas; mojarra periche; palometa blanca; palometa cagavivo; palometa cometráp; palometa pampanito; palometa pámpano; palometa pintada; palometa plateada; palometa salema; pámpano amarillo; pámpano de hebra; pámpano fino; pámpano listado; pámpano paloma; pámpano palometa; parona; pintadilla de Juan Fernández; zapatero raspa balsa; zapatero sierrita. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Palometa	
Energía (kJ)	522,50
Potasio (mg)	430,00
Fósforo (mg)	250,00
Energía (kcal)	125,00
Sodio (mg)	110,00
Porción comestible	60,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	36,00
Magnesio (mg)	28,00
Calcio (mg)	25,00

Proteína (g)	20,00
Vitamina D (µg)	16,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	10,00
Niacina (mg eq. niacina)	9,00
Grasa (g)	5,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,80
Grasa saturada (g)	0,70
Hierro (mg)	0,70
Cinc (mg)	0,50
Grasa moninsaturada (g)	0,30
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,08
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,05
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Ácido fólico (µg)	
Carbohidratos (g)	tr.
Colesterol (mg)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**palometa australiana.** Designación oficial española del pez: *Centroberix affinis*.

**palometa blanca.** Designación oficial española del pez: *Caranx glaucus*; *Centronotus glycos*; *Centronotus ovalis*; *Coesiomorus glaucus*; *Lichia glaucus*; *Lichia glycos*; *Scomber glaucus*; *Trachynotus glaucus*; *Tracynous ovatus*. Sinónimo oficial: Bairó; Columida; Itsas-pochua; Itxaspochua; Lampua; Lecha; Licha; Palometa; Palomida; Palomide; Palomina; Palomita; Sorell de penya; Sorell de penye; Xica.

**palometa blanca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pámpano pata de mula**.

**palometa cagavivo.** Designación oficial española del pez: *Stromateus maculatus*; *Stromateus stellatus*. Sinónimo oficial: Cagavivo; Cometrapo; Palometa; Pampanito; Pampanito común; Pámpano.

**palometa cometrapo.** Designación oficial española del pez: *Peprilus medius*; *Peprilus palometa*; *Stromateus palometa*. Sinónimo

oficial: Camiseta; Campanito; Cometrapo; Gallinazo; Pajarita; Pajarita del Golfo; Palometa; Pampanito; Pámpano; Salema; Sulema; Trancanil.

**palometa de Florida.** Nombre vulgar del pez: *Trachynotus carolinus*.

**palometa de Nueva Zelanda ahumada.** Pescado ahumado en frío, con alto contenido en sal. Se emplea en pasteles de pescado o en el *kedgeree*, plato clásico inglés a base de pescado y arroz, servido como desayuno. Véase: pescados y mariscos ahumados.

**palometa dorada.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cocinero verde**.

**palometa grande.** Nombre vulgar del pez: *Lichia amia*.

**palometa negra.** Nombre vulgar del pez: *Brama raji*. Designación oficial: **japuta**.

**palometa neozelandesa.** Designación oficial española del pez: *Coridodax pullus*. Sinónimo oficial: Pámpano neozelandés.

**palometa ojona.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **palometa pámpano**.

**palometa pampanito.** Designación oficial española del pez: *Stromateus brasiliensis*. Designación oficial: **palometa**.

**palometa pámpano.** Designación oficial española del pez: *Peprilus alepidotus*; *Peprilus paru*. Sinónimo oficial: Assiette; Gordhino; Lune; Palometa; Palometa ojona; Pámpano mono.

**palometa pintada.** Designación oficial española del pez: *Peprilus triacanthus*; *Peronotus burti*; *Peronotus triacanthus*. Sinónimo oficial: Palometa; Pámpano americano.

**palometa plateada.** Nombre vulgar del pez: *Hyperroglyphe antarctica*. Designación ofi-

cial española del pez: *Peprilus simillinus*; *Peronotus semillinus*. Sinónimo oficial: Palometa.

**palometa pompano.** Nombre vulgar del pez: *Trachynotus paitensis*.

**palometa real.** Designación oficial española del pez: *Brama princeps*; *Taractes longipinnis*; *Taractes princeps*; *Taractichthys longipinnis*.

**palometa roja.** Nombre vulgar del pez: *Beryx splendens*. Designación oficial española del pez: *Beryx borealis*; *Beryx decadactylus*. Sinónimo oficial: Alfonsino palometón; Alfonsiño; Besugo americano; Besugo rei; Besugo rey; Bisigu ahogorria; Bixigu errege; Bixigu erregüe; Castañeta roxa; Castañeta encarnada; Japuta; Reloj; Rey del besugo.

**palometa salema.** Designación oficial española del pez: *Peprilus snyderi*. Sinónimo oficial: Palometa; Pámpano; Pámpano del Pacífico; Salema.

**Palometa simillina.** Pez. Designación oficial: **pámpano del Pacífico.**

**palometas rojas.** Véase: *Berycidae*. Sinónimo: berícidos.

**palometón.** Designación oficial española del pez: *Caesiomorus amia*; *Caranx amia*; *Centronotus vadigo*; *Hypacantus amia*; *Hypocanthius amia*; *Lichia amia*; *Prometheus argenteus*; *Scomber aculeatus*; *Scomber amia*. Sinónimo oficial: Caballo; Colomida; Dorado; Itsas potxu ahohandia; Palomida; Serviola; Serviole; Sorell de penya; Sorell de peña; Surell de penya; Surell de peña.

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

**palomida.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bonito; lirio; listado; palometa blanca; palometón; pámpano; seriola.

**palomida xica.** Nombre vulgar valenciano del pez: *Trachynotus glaucus*.

**palomide.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **palometa blanca.**

**palomina.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **palometa blanca.**

**palomino.** Véase: uva palomino.

**palomino de Jerez.** Variedad de uva blanca. Véase: uva palomino.

**palomino fino.** Variedad de uva blanca. Utilizada en la Denominación: Jerez Manzanilla-Sanlúcar de Barrameda.

**palomino garrio.** Variedad de uva tinta. Véase: uva garrido fino.

**palomins.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Russula cyanoxantha*.

**palomita.** Nombre vulgar de la seta: *Tricholoma columbetta*.

**palomita.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: japuta; palometa blanca.

**palomita de maíz.** Las palomitas se elaboran a partir de una variedad de maíz muy antigua. Al calentarlo, la presión hace reventar la vaina y lo interior se hincha. Las palomitas contienen los mismos elementos nutritivos que el maíz dulce, pero en cantidades más pequeñas. Véase: Maíz inflado; Cereales. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Palomitas de maíz	con aceite y sal	sin aceite ni sal
Energía (kJ)	2144,34	1408,66
Sodio (mg)	884,00	4,00
Energía (kcal)	513,00	337,00
Fósforo (mg)	250,00	300,00
Potasio (mg)	225,00	301,00
Magnesio (mg)	108,00	106,00
Porción comestible	100,00	100,00
Carbohidratos (g)	47,20	62,90
Grasa (g)	32,10	4,20
Vitamina A (µg eq. retinol)	20,00	20,00
Ácido fólico (µg)	17,00	23,00

Grasa moninsaturada (g)	16,79	1,10
Vitamina E (mg)	11,00	11,00
Calcio (mg)	10,00	10,00
Fibra (g)	10,00	15,00
Proteína (g)	9,00	12,00
Grasa poliinsaturada (g)	8,27	1,90
Grasa saturada (g)	5,49	0,60
Hierro (mg)	2,80	2,70
Cinc (mg)	1,70	1,70
Niacina (mg eq. niacina)	1,60	2,00
Azúcares	0,90	1,20
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,25	0,20
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,14	0,20
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,13	0,20
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00	0,00
Colesterol (mg)	0,00	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00	0,00
Vitamina D (µg)	0,00	0,00
Yodo (mg)		

**palomo.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **jibia**.

**palomo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **musola dentada**.

**palo-palo.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **locate**.

**palosanto.** Nombre vulgar de la planta: *Diospyros kaky*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Palosanto sin piel	
Energía (kJ)	275,88
Vitamina A (µg eq. retinol)	237,00
Potasio (mg)	171,00
Porción comestible	87,00
Energía (kcal)	66,00
Calcio (mg)	21,00
Fósforo (mg)	20,00
Carbohidratos (g)	15,30
Ácido fólico (µg)	11,00
Magnesio (mg)	9,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	7,00
Fibra (g)	2,50
Sodio (mg)	2,00
Proteína bruta (g)	0,70
Vitamina E (mg)	0,59

Hierro (mg)	0,40
Niacina (mg eq. niacina)	0,30
Grasa (g)	0,20
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,10
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,06
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,03
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Cinc (mg)	tr.
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.
Yodo (mg)	

**palouse.** Véase: cerdo Palouse.

**palta.** Nombre vulgar del fruto de la planta: *Persea gratissima*.

**palta a la jardinera.** Plato de la cocina de Perú del grupo de entradas. **Ingredientes:** palta, huevo duro, zanahoria, vainitas, arvejas, mahonesa, jamón inglés, pollo, limón, perejil, sal, pimienta. Véase: entradas en la cocina de Perú.

**palta rellena con atún.** Plato de la cocina de Perú del grupo de entradas. **Ingredientes:** palta, lata de atún, limón, lechuga, huevo sancochado, arvejas, mahonesa, apio, sal. Véase: entradas en la cocina de Perú.

**palta rellena con camarones.** Plato de la cocina de Perú del grupo de entradas. **Ingredientes:** palta, colas de camarones, mahonesa, arvejas, ají, sal, pimienta. Véase: entradas en la cocina de Perú.

**palta rellena con causa.** Plato de la cocina de Perú del grupo de entradas. **Ingredientes:** papa amarilla, palta, aceitunas negras, huevo duro, limón, cebolla, queso fresco, aceite, ají, sal, pimienta. Véase: entradas en la cocina de Perú.

**palta rellena con pollo.** Plato de la cocina de Perú del grupo de entradas. **Ingredientes:**

palta, pechuga de pollo, zanahoria, cebolla, papa blanca, arvejas, vinagre, aceite, perejil, sal, pimienta. Véase: entradas en la cocina de Perú.

**paltay.** Nombre vulgar del fruto de la planta: *Persea gratissima*.

**palummella.** Nombre vulgar de un cultivar temprano del albaricoque (*Prunus armenica*)

**palustre.** Nombre vulgar de la planta: *Apium graveolens*.

**Pama perarmata.** Pez. Designación oficial: **roncos**.

**pamfil.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **caramel**.

**pamigiano reggiano.** Véase: queso pamigiano reggiano.

**pampa.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Clitocybe geotropa*.

**pampanera.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cocinero chicuaca; mero pámpano.

**pampanillo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cocinero chicuaca; pámpano fino.

**pampanito.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: castañuela de peña; castañuela zapata; jorobado espejo; palometa cagavivo; palometa cometrapo; pámpano de hebra; pámpano fino; pámpano paloma.

**pampanito común.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **palometa cagavivo**.

**pampanito de Juan Fernández.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chopa pandera**.

**pámpano.** Designación oficial española del pez: *Fiatola fascinata*; *Stromateus fiatola*; *Stromateus microchirrus*. Sinónimo: Palomida; Pampol pudent; Pudenta; Pámpeña.

**pámpano.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: boga; cocinero chicuaca; cocinero isleño; japuta; jorobado espejo; mero pámpano; palometa cagavivo; palometa cometrapo; palometa salema; pámpano amarillo; pámpano boquipenda; pámpano de hebra; pámpano fino; pámpano listado; pámpano paloma; pámpano palometa; pámpano sureño; pámpano zapatero; salema.

**pámpano acerado.** Designación oficial española del pez: *Trachinotus stilbe*; *Zalocys stilbe*

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

**pámpano amarillo.** Designación oficial española del pez: *Trachinotus carolinus*. Sinónimo: Palometa; Pampo; Pámpano; Sole.

**pámpano americano.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **palometa pintada**.

**pámpano boquipenda.** Designación oficial española del pez: *Caranx panamensis*; *Caranx speciosus*; *Gnathanodus speciosus*; *Scomber speciosus*. Sinónimo: boquipenda; mojarra dorada; ojicandela; pámpano; pámpano rayado; sierrito.

**pámpano de Australia.** Designación oficial española del pez: *Selenotoca multifasciata*.

**pámpano de bandera.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pámpano palometa**.

**pámpano de hebra.** Designación oficial española del pez: *Alectis ciliaris*; *Alectis crinitus*; *Carangoides ajax*; *Hynnys cubensis*; *Zeus ciliaris*. Sinónimo: Aile ronde; Caballa; Caballito; Carangue; Chicuaca; Cordonnier; Flechudo; Jurel de pluma; Palometa; Palometón; Pampanito; Peje blanco; Pejerey; Pámpano; Pámpano africano; Pámpano de pluma; Pámpano flechudo; Zapatero.

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

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

**pámpano del Índico.** Designación oficial española del pez: *Stromateus cinereus*; *Stromateus niger*.

**pámpano del Pacífico.** Designación oficial española del pez: *Palometa simillina*.

**pámpano del Pacífico.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **palometa salema.**

**pámpano erizero.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pámpano palometa.**

**pámpano fino.** Designación oficial española del pez: *Trachinotus fasciatus*; *Trachinotus rhodopus*. Sinónimo oficial: Palometa; Pampanillo; Pampanito; Pámpano.

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

**pámpano japonés.** Designación oficial española del pez: *Psenopsis anomala*.

**pámpano listado.** Designación oficial española del pez: *Trachinotus glaucus*; *Trachinotus goodei*. Sinónimo oficial: Carangue quatre; Palometa; Pámpano.

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

**pámpano mono.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **palometa pámpano.**

**pámpano neozelandés.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **palometa neozelandesa.**

**pámpano paloma.** Designación oficial española del pez: *Trachinotus paitensis*; *Trachinotus paloma*. Sinónimo oficial: Chaso; Palometa; Pampanito; Pompano; Pámpano.

**pámpano palometa.** Designación oficial española del pez: *Trachinotus falcatus*; *Tra-*

*chinotus rhomboides*. Sinónimo oficial: Carangue plume; Palometa; Pámpano; Pámpano de bandera; Pámpano erizero.

**pámpano pata de mula.** Designación oficial española del pez: *Caesiomorus glaucus*; *Lichia glauca*; *Trachinotus ovatus*. Sinónimo oficial: Palmeta; Palometa blanca; Pelumbeta.

**pámpano rayado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: mero pámpano; pámpano boquipenda.

**pámpano sureño.** Designación oficial española del pez: *Trachinotus marginatus*. Sinónimo oficial: Pampo; Pámpano.

**pámpano tropical.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero pámpano.**

**pámpano zapatero.** Designación oficial española del pez: *Trachinotus cayennensis*. Sinónimo oficial: Faussé carangue; Pampo; Pámpano; Zapatero.

**pámpena.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pámpano.**

**pampera.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvina pampera.**

**pampeta.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Clitocybe infundibuliformis*; *Clitocybe inversa*.

**pampinella.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Amanita vaginata*.

**pampito.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cojinoba listada.**

**pampo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pámpano amarillo; pámpano sureño; pámpano zapatero.

**pampol.** Otro nombre del pez: *Gasterosteus ductor*. Designación oficial: cherna; pez piloto.



**pámpol.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **romerillo**.

**pampol pudent.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pámpano**.

**pampol rascás.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cherna; gallineta; pez piloto.

**pampol rascát.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez piloto**.

**pámpol ver.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **romerillo**.

**pampul.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **romerillo**.

**pan.** Véase: vino sabor pan (recién hecho con levadura).

**pan.** Alimento elaborado con harina, agua y sal, amasado, fermentado, moldeado y cocido al horno. Puede contener o no un fermento que hace que se hinche (levadura). Si no lo contiene, se habla de un pan ázimo (la *pita* en Oriente Próximo o el *chapati* en la India, etc.) \* La fermentación espontánea de la pasta (cuando la harina y el agua se conservan a temperatura ambiente) es un proceso largo e imprevisible. El hombre aprendió enseguida a usar la levadura, una porción de pasta fermentada que no se ha cocido y que se obtiene de una hornada anterior. El fermento se obtiene de la levadura seca, mezclada con agua, azúcar y harina blanca. De esta forma se obtiene una pasta ácida. En la actualidad, se usa la levadura de pan (o levadura de cerveza), que es más fácil de usar y actúa más deprisa y de forma más uniforme. \* El pan elaborado con levadura fermentada presenta una miga compuesta de alveolos irregulares más pequeños que los del pan fabricado con levadura de cerveza; fermenta menos, tiene un sabor ligeramente agri dulce, es más sabroso, más digestible y se conserva mejor. \* El pan se puede usar de formas muy diversas. Está presente en la mesa desde los entrantes hasta los postres y constituye el acompañante de todas las comidas. Resulta indispensable para preparar bocadillos, canapés y tostadas; se añade a

ciertas sopas (sopa gratinada, gazpacho, sopa de ajo) y es un ingrediente indispensable en la *fondue* de queso. Se toma para desayunar, tostado o sin tostar. También se usa para preparar carlotas y *puddings*. El pan se deshidrata para elaborar galletas y pan rallado. Se usa en los rellenos y en las sopas de pan. \* El contenido de proteínas, glúcidos, materia grasa y calorías es muy parecido entre las diversas variedades de pan; sin embargo, el de vitaminas, minerales y fibras varía mucho. El pan tostado tiene menos valor nutritivo, ya que el contenido de tiamina, riboflavina y niacina se reduce entre un 15% y un 20%. No sería muy difícil subsistir, en una isla desierta, con una provisión diaria de pan fresco, un poco de queso y tal vez un vaso de vino tinto de vez en cuando. El pan no se debe desperdiciar nunca; se puede aprovechar para ensaladas de pan, como la *sopa de ajo* española, la italiana *panzanella* o el *fattoush* libanés, los mendrugos se reservan para la *fondue* y las rebanadas para los picatostes que acompañan algunas sopas o cremas. Según el Código Alimentario, 3.20.36. Se designará con el nombre de pan al producto resultante de la cocción de una masa obtenida por la mezcla de harina de trigo, sal comestible y agua potable, fermentada por la acción de levaduras activas. Cuando se empleen harinas de otros cereales, el pan se designará con el apelativo correspondiente a la clase de cereal que se utilice. 3.20.37 **Denominaciones.** 3.20.38 **Características de pan.** 3.20.39 **Pan enriquecido.** Véase: productos de panadería; panes de España. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Pan</b>	
Sodio (mg)	428
Energía (kcal)	258
Porción comestible	100
Potasio (mg)	83
Fósforo (mg)	76
Retinol (mg)	70
Carbohidratos (g)	58
Agua (mg)	31
Calcio (mg)	19
Proteínas (g)	7,8

Fibra vegetal (g)	2,2
Hierro (mg)	1,7
Grasa (g)	1
Grasa poliinsaturada(g)	0,2
Ácido linoléico (g)	0,2
Tiamina (mg)	0,12
Ácido graso saturado (g)	0,1
Riboflavina (mg)	0,05
Grasa poliinsaturada(g)	0,04
Ácido linoléico (g)	0,01
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0

**pan bagnat.** Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: ensalada de Niza en pan.

**pan blanco.** Pan elaborado con harina blanca. Existen diversos tamaños, formas y texturas. Aunque no es cierto, existe la creencia de que el pan blanco no es muy nutritivo, sin embargo, además de ser una buena fuente de tiamina, niacina, hierro y ácido fólico, el pan blanco también contiene fósforo, potasio y calcio. Véanse: denominaciones de pan; panes de España. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Pan blanco de barra</b>		<b>Sin sal</b>
Energía (kJ)	986,48	1078,44
Sodio (mg)	650,00	2,00
Energía (kcal)	236,00	258,00
Potasio (mg)	120,00	100,00
Porción comestible	100,00	100,00
Fósforo (mg)	90,00	90,00
Calcio (mg)	56,00	20,00
Carbohidratos (g)	47,00	53,00
Magnesio (mg)	25,10	26,00
Proteína (g)	8,30	8,00
Yodo (mg)	4,00	
Fibra (g)	3,50	3,50
Niacina (mg eq. niacina)	1,70	1,00
Grasa (g)	1,60	1,10
Hierro (mg)	1,60	1,70
Cinc (mg)	0,60	0,60
Grasa saturada (g)	0,39	0,23
Grasa poliinsaturada (g)	0,34	0,40

Grasa moninsaturada (g)	0,28	0,14
Ácido fólico (µg)	0,23	0,23
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,08	0,09
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,06	0,12
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,05	0,05
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00	0,00
Colesterol (mg)	0,00	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00	0,00
Vitamina D (µg)	0,00	0,00
Vitamina E (mg)	tr.	0,18

**pan bregado.** Según el Código Alimentario, 3.20.37. a. Es el obtenido mediante elaboración especial, en la cual es indispensable el uso de cilindros refinadores. Sinónimo: pan de miga dura, pan español, pan candeal. Véase: denominaciones de pan.

**pan candeal.** Véase: pan bregado.

**pan de aceite.** Pan de corteza fina, rugosa, aceitada y tostada, que se elabora en toda la Península con distintas peculiaridades formales. En Soria, torta enrollada como una serpiente o caracol. Véanse: panes de España.

**pan de aceite de oliva.** Véanse. Panes de campo; *focaccia*.

**pan de ajo.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “pastas en la cocina del Mediterráneo”. Aunque la *bruschetta* se interpreta ahora como un pan cubierto con casi cualquier cosa que imagine el cocinero, en su forma original es un simple pan de ajo. No cualquier pan de ajo, sin embargo; deben ser rebanadas del mejor pan de campo, frotado con ajo jugoso, humedecido con el mejor aceite de oliva y rociado con sal y pimienta. **Ingredientes:** Rebanadas de pan de campo, ajo, aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta negra. Nombre italiano: *bruschetta*

**pan de albaricoque.** Pan apropiado para el desayuno o almuerzo. **Ingredientes:** Harina, azúcar, germen de trigo, levadura, sal,

canela, nuez moscada, mantequilla, huevo, crema agria, albaricoque secos.

**pan de año.** Nombre vulgar de la planta: *Arto-carpus communis*. Sinónimo: árbol del pan.

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

Pan de avena	
Energía (kJ)	821,47
Energía (kcal)	196,53
Potasio (mg)	165,00
Fósforo (mg)	147,00
Porción comestible	100,00
Magnesio (mg)	68,00
Calcio (mg)	43,00
Carbohidratos (g)	40,70
Sodio (mg)	23,40
Proteína (g)	7,60
Hierro (mg)	3,15
Grasa (g)	1,50
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,11
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,09
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Ácido fólico (µg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**pan de campo.** Pocas comidas mediterráneas están completas sin una canasta de pan recién horneado. Cada región, a veces cada pueblo, tiene su propio estilo distintivo de pan, hecho con diferentes harinas sin refinar y caracterizados por diferentes sabores, por ejemplo el del aceite de oliva. Véanse: panes en la cocina mediterránea; panes de España. Sinónimo: cateto.

**pan de Campóo.** Nombre usual de una pieza de pan en Cantabria. Hogaza de harina oscura. Miga esponjosa y corteza mate, espolvoreada de harina. Véase: panes de España.

**pan de cantos.** Nombre usual de una pieza de pan en Córdoba. Hogaza de tamaño medio, con gruesos resaltes. Miga dura. Corteza lisa y mate. Véase: panes de España.

**pan de carne de cerdo.** Plato de la “cocina de Vietnam” perteneciente al grupo de “carnes”. Para que este plato resulte sabroso es recomendable usar un jamón de excelente calidad. Si lo único que se puede conseguir es el jamón húmedo que se vende cortado en lonjas, es mejor desistir y prepararlo en otra ocasión. Se acompaña con *nuoc cham* (salsa para aderezar), y una ensalada verde. El pan de carne también puede usarse en estofados o en bocadillos. **Ingredientes:** Setas shiitake, carne de cerdo, jamón serrano, cebolleta, salsa de pescado, sal, pimienta negra, huevo. Nombre en Vietnam; *cha dum*.

**pan de carrasca.** Nombre usual de una pieza de pan en Murcia. Hogaza gruesa de miga esponjosa. Corteza lisa y oscura. Véase: panes de España.

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

Pan de cebada	
Energía (kJ)	771,82
Energía (kcal)	185,13
Porción comestible	100,00
Fósforo (mg)	93,20
Potasio (mg)	61,20
Carbohidratos (g)	39,90
Magnesio (mg)	9,70
Proteína (g)	6,40
Calcio (mg)	3,70
Sodio (mg)	1,50
Grasa (g)	1,10
Hierro (mg)	0,30
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,15
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,06
Ácido ascórbico (C) (mg)	

Ácido fólico (µg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**pan de centeno.** Alimento básico en Alemania, Rusia y en el Norte de Europa desde hace muchos siglos. Este pan, elaborado con harina de centeno, se sirve con jamón ahumado, queso, arenque y carnes frías. El pan de centeno se conserva 4 días a temperatura ambiente y 6 meses en el congelador. Véase: denominaciones de pan. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pan de centeno	
Energía (kJ)	927,96
Sodio (mg)	552,00
Energía (kcal)	222,00
Potasio (mg)	169,00
Fósforo (mg)	140,00
Carbohidratos (g)	45,00
Agua (g)	40,00
Magnesio (mg)	35,00
Calcio (mg)	29,00
Proteína (g)	7,50
Fibra (g)	5,40
Hierro (mg)	2,50
Grasas totales (g)	1,40
Niacina (B <sub>3</sub> ) (mg eq. niacina)	0,90
Grasa poliinsaturada (g)	0,50
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,20
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,18
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,12
Flúor (mg)	0,01
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00

Colesterol (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina E (mg)	

**pan de centeno sin sal.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pan de centeno sin sal	
Energía (kcal)	232
Fósforo (mg)	110
Porción comestible	100
Potasio (mg)	100
Carbohidratos (g)	47,9
Agua (mg)	42,9
Calcio (mg)	21
Sodio (mg)	10
Proteínas (g)	6,5
Fibra vegetal (g)	4
Grasa (g)	0,9
Hierro (mg)	0,89
Riboflavina (mg)	0,19
Tiamina (mg)	0,16
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada (g)	0
Grasa poliinsaturada (g)	0
Ácido graso saturado (g)	0
Ácido linoléico (g)	0
Ácido linolénico (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Retinol (mg)	0

**pan de cinta.** Nombre usual de una pieza de pan en Aragón. Pieza de miga hueca. Corteza crujiente, mate y oscura. Así denominado por el "redaño" o cordón transversal. Véase: panes de España.

**pan de cruz.** Nombre usual de una pieza de pan en Manzanares y Castilla-La Mancha. Hogaza de pan bregado, con un corte muy profundo. También denominado "pan manchego". Véase: panes de España.

**pan de cuadros.** Nombre usual de una pieza de pan en Murcia. Hogaza con la corteza entrecruzada por múltiples cortes perpendiculares. Véase: panes de España.

**pan de dos cortes.** Otro nombre de la pieza de pan: boba. Véase: panes de España.

**pan de flama.** Según el Código Alimentario, 3.20.37. b. Es el obtenido con mayor proporción de agua que el bregado y no está refinado por cilindros. Sinónimo: pan de miga blanda. Véase: Denominaciones de pan.

**pan de gluten.** Según el Código Alimentario, 3.20.37. e. Se designará con este nombre el pan de harina de trigo enriquecida con gluten en proporción no inferior al 30% de gluten seco. \* Si la cantidad de gluten seco fuese superior al 16% e inferior al 30% se denominará "pan glutinado". Véase: Denominaciones de pan.

**pan de harina de garbanzo.** Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de panes y tortas. Véase: panes de India. Nombre hindú: *besan roti*.

**pan de harina integral plano.** Plato de la cocina de Marruecos. Nombre original: **khobz**.

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

Pan de maíz	
Energía (kJ)	865,05
Energía (kcal)	206,95
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	43,80
Potasio (mg)	42,00
Sodio (mg)	40,30
Fósforo (mg)	31,70
Vitamina A (µg eq. retinol)	24,00
Calcio (mg)	8,10
Proteína (g)	6,40
Magnesio (mg)	4,00
Grasa (g)	1,90
Niacina (mg eq. niacina)	1,15
Hierro (mg)	0,68

Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,18
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,13
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Ácido fólico (µg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**pan de miga blanda.** Véase: pan de flama.

**pan de miga dura.** Véase: pan bregado.

**pan de molde blanco.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pan de molde blanco	
Energía (kJ)	1024,10
Sodio (mg)	612,00
Energía (kcal)	245,00
Potasio (mg)	129,00
Porción comestible	100,00
Fósforo (mg)	91,00
Carbohidratos (g)	45,70
Ácido fólico (µg)	27,00
Calcio (mg)	24,00
Magnesio (mg)	21,00
Proteína (g)	7,30
Grasa (g)	3,70
Fibra (g)	3,60
Niacina (mg eq. niacina)	1,50
Hierro (mg)	1,40
Grasa poliinsaturada (g)	1,17
Grasa moninsaturada (g)	0,73
Grasa saturada (g)	0,56
Cinc (mg)	0,50
Vitamina E (mg)	0,40
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,18
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,06
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,04
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00

Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Colesterol (mg)	tr.
Yodo (mg)	

**pan de molde sándwich.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Pan de molde sándwich Bimbo</b>	
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	251,99
Energía (kJ)	1053,33
Proteína (g)	5,43
Grasa (g)	3,49
Grasa saturada (g)	0,68
Grasa moninsaturada (g)	1,72
Grasa poliinsaturada (g)	1,08
Colesterol (mg)	
Carbohidratos (g)	53,03
Fibra (g)	4,51
Calcio (mg)	25,40
Hierro (mg)	2,40
Yodo (mg)	
Magnesio (mg)	3,50
Cinc (mg)	1,90
Sodio (mg)	178,80
Potasio (mg)	177,70
Fósforo (mg)	0,00
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,24
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,14
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,10
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,41
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Ácido fólico (µg)	43,20
Niacina (mg eq. niacina)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	3,79
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	0,19

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

**pan de payés.** Otro nombre de la pieza de pan: pa de pagés. Véase: panes de España. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Pan de payés</b>	
Energía (kJ)	1099,34
Sodio (mg)	786,00
Energía (kcal)	263,00
Potasio (mg)	126,00
Porción comestible	100,00
Fósforo (mg)	90,00
Carbohidratos (g)	54,40
Ácido fólico (µg)	23,00
Calcio (mg)	22,00
Magnesio (mg)	22,00
Proteína (g)	9,10
Fibra (g)	3,50
Hierro (mg)	1,40
Grasa (g)	1,00
Niacina (mg eq. niacina)	1,00
Cinc (mg)	0,60
Grasa poliinsaturada (g)	0,43
Vitamina E (mg)	0,18
Grasa saturada (g)	0,15
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,12
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,09
Grasa moninsaturada (g)	0,07
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,05
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
Yodo (mg)	

**pan de pernil.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 2 horas y 30 minutos. **Ingredientes:** jamón con tocino, lomo de cerdo, cebolla, zanahoria, clavo, perejil, trufa, jerez, caldo de carne, mantequilla de cerdo, huevo, harina, sal, pimienta. Véase: pasteles y barbacoas en la cocina clásica.

**pan de pimentón.** Nombre usual de una pieza de pan en Castellón de la Plana. Torta de

miga blanca, esponjosa. Corteza oscura, aceitada y espolvoreada con pimentón. Véase: panes de España.

**pan de pita.** Pan plano de forma oval, originario de Oriente Próximo, cuya corteza forma una especie de bolsillo que se puede rellenar con alimentos calientes o fríos. La pita también se puede usar como pasta para elaborar una pizza rápida. Se confecciona con harina blanca o trigo integral y se puede adquirir en dos tamaños pequeña y grande. Las de trigo integral contienen una cantidad de fibra tres veces superior a las de harina blanca. Véanse: denominaciones de pan; panes sin levadura.

**pan de plátano.** Aprovechamos los plátanos maduros que han quedado. **Ingredientes:** Plátanos muy maduros, huevo, azúcar, harina, sal, levadura, nueces picadas.

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

**pan de queso con hierbas.** Este pan sabroso y crujiente es un perfecto acompañamiento para sopas y ensaladas. Utilice queso manchego. **Ingredientes:** Barra de pan, mantequilla, ajo, estragón, orégano, perifollo, albahaca, perejil, queso.

**pan de rigüelto.** Nombre usual de una pieza de pan en Murcia. Hogaza de harina de panizo y trigo. Miga amarillenta y densa. Corteza mate, granulada y porosa. Sabor a almendra amarga y a hueso de melocotón. Véase: panes de España.

**pan de torrijas.** Pieza de pan elaborada en toda la Península. Barra de miga abizcochada y dulzona. Corteza muy fina y tostada, con hendiduras sesgadas. Véase: panes de España.

**pan de trigo moreno.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pan de trigo moreno	
Sodio (mg)	393

Energía (kcal)	246
Fósforo (mg)	159
Potasio (mg)	147
Porción comestible	100
Carbohidratos (g)	50,5
Retinol (mg)	42
Agua (mg)	37
Calcio (mg)	17,2
Proteínas (g)	8,4
Fibra vegetal (g)	7
Hierro (mg)	2,1
Grasa (g)	1,9
Riboflavina (mg)	0,17
Tiamina (mg)	0,13
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Ácido graso saturado (g)	0
Ácido linoléico (g)	0
Ácido linolénico (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0

**pan de trigo moreno sin sal.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pan de trigo moreno sin sal	
Energía (kcal)	246
Calcio (mg)	172
Fósforo (mg)	158
Potasio (mg)	147
Porción comestible	100
Carbohidratos (g)	50,5
Retinol (mg)	47
Agua (mg)	37
Sodio (mg)	10
Proteínas (g)	8,4
Fibra vegetal (g)	7
Hierro (mg)	2,1
Grasa (g)	1,9
Riboflavina (mg)	0,17
Tiamina (mg)	0,13
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0

Ácido graso saturado (g)	0
Ácido linoléico (g)	0
Ácido linolénico (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0

**pan de trigo y centeno.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Pan de trigo y centeno</b>	
Energía (kJ)	969,76
Sodio (mg)	464,00
Energía (kcal)	232,00
Potasio (mg)	130,00
Fósforo (mg)	114,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	49,00
Magnesio (mg)	33,00
Calcio (mg)	26,00
Ácido fólico (µg)	16,00
Proteína (g)	6,70
Fibra (g)	5,50
Hierro (mg)	2,40
Niacina (mg eq. niacina)	1,20
Vitamina E (mg)	1,20
Grasa (g)	1,00
Cinc (mg)	0,90
Grasa poliinsaturada (g)	0,47
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,22
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,18
Grasa saturada (g)	0,13
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,11
Grasa moninsaturada (g)	0,10
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
Yodo (mg)	

**pan de Viena.** Panecillo abizcochado, elaborado en toda la Península con la adición de leche y materias grasas a la fórmula tradicional. Véase: panes de España. Según el Código Alimentario, 3.20.37. d. Es el pan de

flama elaborado a partir de masa blanda, entre cuyos ingredientes entran, además de los citados, el azúcar, la leche o ambos al mismo tiempo. Sinónimo: pan francés. Véase: Denominaciones de pan. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Pan viena</b>	
Energía (kJ)	1097,88
Sodio (mg)	540,00
Energía (kcal)	262,65
Potasio (mg)	120,00
Calcio (mg)	110,00
Fósforo (mg)	110,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	52,20
Magnesio (mg)	31,00
Ácido fólico (µg)	21,00
Proteína (g)	9,30
Yodo (mg)	6,00
Niacina (mg eq. niacina)	3,50
Grasa (g)	3,30
Hierro (mg)	2,40
Fibra (g)	1,50
Cinc (mg)	0,80
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,27
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,08
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,08
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Colesterol (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Vitamina E (mg)	tr.

**pan dulce.** Los panes de sabor dulce, salpicados con frutas frescas y secas, y con frecuencia glaseados con miel y semillas (las nueces son un elemento muy popular), son muy comunes en el Mediterráneo occidental. Muchos están asociados con festividades religiosas, como por ejemplo, el pan de Pascua griega o el pan de Navidad de Pro-



venza. Véase: panes en la cocina mediterránea.

**pan en la cocina de Marruecos.** Véase: hortalizas, pan y ensaladas en la cocina de Marruecos.

**pan enriquecido.** Según el Código Alimentario, 3.20.39. Es el elaborado con harinas enriquecidas. Véase: pan.

**pan español.** Véase: pan bregado.

**pan especial.** Según el Código Alimentario, 3.20.37. f. Se designará con este nombre toda clase de pan diferente de los mencionados Véase: pan, Denominaciones), y que tengan alguna calidad característica: no lleva sal, no lleva levadura, lleva grasas o algún otro complemento panario o la forma de moldeado. Véase: Denominaciones de pan.

**pan estrella.** Nombre usual de una pieza de pan en Logroño. Pieza con cinco apéndices estrellados. Miga esponjosa. Corteza arrugada y mate. En Aragón, pequeña hogaza cónica. Véase: panes de España.

**pan feo.** Nombre usual de una pieza de pan en Zamora. Hogaza de forma irregular. Miga esponjosa. Corteza arrugada, oscura y mate, espolvoreada de harina. Véase: panes de España.

**pan francés.** Véase: pan de Viena.

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

Pan frito	
Energía (kcal)	542
Sodio (mg)	348
Porción comestible	100
Retinol (mg)	70
Potasio (mg)	62
Fósforo (mg)	61
Carbohidratos (g)	51
Grasa (g)	37,2
Calcio (mg)	10,1
Proteínas (g)	7,2
Agua (mg)	4

Fibra vegetal (g)	2
Hierro (mg)	1,27
Tiamina (mg)	0,1
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Ácido graso saturado (g)	0
Ácido linoléico (g)	0
Ácido linolénico (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Riboflavina (mg)	0

**pan frito sin sal.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pan frito sin sal	
Energía (kcal)	542
Porción comestible	100
Retinol (mg)	70
Potasio (mg)	62
Fósforo (mg)	61
Carbohidratos (g)	51
Grasa (g)	37,2
Sodio (mg)	30
Calcio (mg)	10,1
Proteínas (g)	7,2
Agua (mg)	4
Fibra vegetal (g)	2
Hierro (mg)	1,27
Tiamina (mg)	0,1
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Ácido graso saturado (g)	0
Ácido linoléico (g)	0
Ácido linolénico (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Riboflavina (mg)	0

**pan glutinado.** Véase: pan de gluten.

**pan húngaro.** Mezcla para rebozar las bolas de carne para la fondue. **Ingredientes:** pan rallado, sal fina, pimienta blanca molida,

pimentón dulce, glutamato monosódico. Mezclarlo en seco. Véase: fondue.

**pan indio.** Mezcla para rebozar las bolas de carne para la fondue. **Ingredientes:** pan rallado, sal fina, pimienta blanca molida, curry, azúcar, glutamato monosódico. Mezclarlo en seco. Véase: fondue.

**pan integral.** Pan muy nutritivo totalmente elaborado con granos enteros. Es una fuente excelente de fibra y aporta más vitaminas del grupo B, más sales minerales y más proteínas que el pan blanco. Según el Código Alimentario, 3.20.37. c. Es el obtenido con harina integral o a partir de grañones convenientemente tratados. Véase: Denominaciones de pan. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Pan integral</b>	
Sodio (mg)	423
Potasio (mg)	250
Fósforo (mg)	211
Energía (kcal)	183
Porción comestible	100
Retinol (mg)	70
Carbohidratos (g)	49
Agua (mg)	33,1
Ácido fólico (µg)	22
Calcio (mg)	21
Fibra vegetal (g)	8,5
Proteínas (g)	8
Hierro (mg)	2,5
Grasa (g)	1,4
Grasa poliinsaturada(g)	0,55
Ácido linoléico (g)	0,5
Tiamina (mg)	0,25
Ácido graso saturado (g)	0,2
Grasa poliinsaturada(g)	0,15
Riboflavina (mg)	0,09
Ácido linolénico (g)	0,03
Ácido ascórbico (mg)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0

**pan integral de centeno.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Pan integral de centeno</b>	
Energía (kJ)	861,08
Sodio (mg)	527,00
Potasio (mg)	291,00
Fósforo (mg)	220,00
Energía (kcal)	206,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	80,00
Magnesio(mg)	70,00
Agua (g)	43,00
Calcio (mg)	43,00
Carbohidratos (g)	41,00
Proteína (g)	7,50
Ácido ascórbico (C) (mg)	7,00
Fibra (g)	7,00
Hierro (mg)	3,00
Grasas totales (g)	1,40
Grasa poliinsaturada (g)	0,60
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	0,60
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,30
Vitamina E (mg)	0,30
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,18
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,15
Flúor (mg)	0,10
Colesterol (mg)	0,00

**pan integral de trigo.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Pan integral</b>	<b>trigo</b>	<b>tos-tado</b>
Energía (kJ)	969,49	1053,05
Sodio (mg)	700,00	540,00
Energía (kcal)	231,94	251,93
Potasio (mg)	225,00	270,00
Fósforo (mg)	195,00	230,00
Porción comestible	100,00	100,00
Magnesio (mg)	81,00	89,00
Calcio (mg)	58,00	63,00
Carbohidratos (g)	48,90	48,70
Ácido fólico (µg)	28,00	46,00
Proteína (g)	8,54	10,80
Fibra (g)	8,50	8,70
Niacina (mg eq. niacina)	3,40	6,90
Hierro (mg)	2,00	3,20

Grasa (g)	1,60	2,90
Vitamina E (mg)	1,00	0,20
Grasa poliinsaturada (g)	0,71	0,90
Grasa saturada (g)	0,31	0,60
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,30	0,34
Grasa moninsaturada (g)	0,23	0,60
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,21	0,14
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,14	0,10
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00	0,00
Colesterol (mg)	0,00	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00	0,00
Vitamina D (µg)	0,00	0,00
Cinc (mg)		2,10
Yodo (mg)		tr.

**pan integral sin sal.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pan integral sin sal	
Potasio (mg)	250
Fósforo (mg)	211
Energía (kcal)	138
Porción comestible	100
Retinol (mg)	70
Carbohidratos (g)	49
Agua (mg)	33,1
Ácido fólico (µg)	22
Calcio (mg)	21
Sodio (mg)	10
Fibra vegetal (g)	8,5
Proteínas (g)	8
Hierro (mg)	2,5
Grasa (g)	1,4
Grasa poliinsaturada(g)	0,55
Ácido linoléico (g)	0,5
Tiamina (mg)	0,25
Ácido graso saturado (g)	0,2
Grasa poliinsaturada(g)	0,15
Riboflavina (mg)	0,09
Ácido linoléico (g)	0,03
Ácido ascórbico (mg)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0

**pan manchego.** Nombre usual de una pieza de pan en Otro nombre de la pieza de pan: pan de cruz. Véase: panes de España.

**pan multicereales.** Este pan suele contener un 80% de harina blanca, de harina integral de

trigo, o una mezcla de las dos. Se le añaden otros cereales (avena, centeno, soja, maíz, etc), pero, dado que también éstos son pobres en gluten, no pueden constituir más del 20% de los ingredientes para que la pasta pueda fermentar. Este pan suele contener el doble de fibra que el pan blanco.

**pan para diabéticos.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pan para diabéticos	
Energía (kJ)	921,06
Energía (kcal)	220,35
Potasio (mg)	143,00
Porción comestible	100,00
Fósforo (mg)	89,10
Magnesio (mg)	61,00
Carbohidratos (g)	47,80
Calcio (mg)	12,30
Proteína (g)	8,70
Sodio (mg)	8,10
Hierro (mg)	1,78
Grasa (g)	0,70
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,24
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,10
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Ácido fólico (µg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**pan rallado.** Imprescindible en el armario de la cocina, el pan rallado se emplea para rebozar una gran variedad de alimentos antes de freírlos o para añadirlo al pan de carne o a las croquetas. Miga de pan, fresca o seca, que se suele usar para rebozar, espesar salsas, gratinar o elaborar rellenos. se puede

adquirir en los supermercados. Se conserva durante mucho tiempo en un recipiente hermético. Para fabricar pan rallado case-ro, ponga unas rodajas de pan en el horno a 300 °C hasta que estén completamente se-cas y un poco tostadas. Déjelas enfriar y páselas por un robot de cocina o desmigá-jelas con un rodillo. Véase: denominacio-nes de pan. Según el Código Alimentario, 3.20.45. Es el producto resultante de la tritu-ración industrial del pan de trigo. \* El pan rallado se elaborará únicamente en las fáabri-cas de pan y se expenderá exclusivamente empaquetado en envases cerrados, con la ro-tulación correspondiente. \* No se permite fabricar pan rallado con restos del mismo procedente de establecimientos de consumo. Véase: productos de panadería. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Pan rallado</b>	
Energía (kJ)	1588,40
Sodio (mg)	650,00
Energía (kcal)	380,00
Potasio (mg)	120,00
Porción comestible	100,00
Fósforo (mg)	90,00
Carbohidratos (g)	67,50
Magnesio (mg)	26,00
Ácido fólico (µg)	23,00
Calcio (mg)	23,00
Proteína (g)	13,10
Grasa (g)	6,40
Grasa poliinsaturada (g)	2,30
Hierro (mg)	1,40
Cinc (mg)	1,20
Grasa saturada (g)	1,20
Vitamina E (mg)	1,18
Fibra (g)	1,00
Niacina (mg eq. niacina)	1,00
Grasa moninsaturada (g)	0,80
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,12
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,09
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,05
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
Yodo (mg)	

**pan rojal.** Nombre usual de una pieza de pan en Baeza (Jaén). Rosca u hogaza de pan bregado, muy metido en harina salpicado y abrillantado con agua. Miga prieta. Véase: panes de España.

**pan seco.** Pan elaborado en distintos puntos del Sur de la Península. Miga hueca. Corteza dorada y brillante. En Almería, barra ancha y plana. En Badajoz, hogaza aplastada. Véase: panes de España.

**pan serrano.** Nombre usual de una pieza de pan en Huelva. Hogaza típica de dos módu-los, levemente antropomorfa. Miga esponjo-sa. Corteza mate y arrugada. Véase: panes de España.

**pan sin sal.** La cantidad de nutrientes conteni-da en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Pan sin sal</b>	
Energía (kcal)	258
Porción comestible	100
Potasio (mg)	83
Fósforo (mg)	76
Retinol (mg)	70
Carbohidratos (g)	58
Agua (mg)	31
Calcio (mg)	19
Proteínas (g)	7,8
Sodio (mg)	3
Fibra vegetal (g)	2,2
Hierro (mg)	1,7
Grasa (g)	1
Riboflavina (mg)	0,5
Grasa poliinsaturada(g)	0,2
Ácido linoléico (g)	0,2
Tiamina (mg)	0,12
Ácido graso saturado (g)	0,1
Grasa poliinsaturada(g)	0,04

Ácido linolénico (g)	0,01
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0

**pan tostado de trigo.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pan tostado de trigo	
Energía (kJ)	1190,88
Sodio (mg)	650,00
Energía (kcal)	284,90
Fósforo (mg)	100,00
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	100,00
Calcio (mg)	85,00
Carbohidratos (g)	59,20
Magnesio (mg)	28,00
Ácido fólico (µg)	21,00
Proteína (g)	10,10
Yodo (mg)	7,00
Fibra (g)	4,50
Niacina (mg eq. niacina)	3,40
Grasa (g)	2,50
Hierro (mg)	2,20
Grasa poliinsaturada (g)	1,00
Cinc (mg)	0,60
Grasa saturada (g)	0,60
Grasa moninsaturada (g)	0,40
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,23
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,15
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,09
Vitamina E (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

**pan tostado sin sal.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pan tostado sin sal	
Energía (kcal)	314
Porción comestible	100

Potasio (mg)	83
Fósforo (mg)	82
Retinol (mg)	70
Carbohidratos (g)	68,5
Agua (mg)	20
Calcio (mg)	13,5
Sodio (mg)	10
Proteínas (g)	9,4
Fibra vegetal (g)	2
Ácido linolénico (g)	1,7
Hierro (mg)	1,7
Grasa (g)	0,9
Ácido graso saturado (g)	0,7
Grasa poliinsaturada(g)	0,3
Ácido linolénico (g)	0,1
Tiamina (mg)	0,1
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Riboflavina (mg)	0

**pan trenzado.** Nombre usual de una pieza de pan en León. Hogaza de tamaño medio. Miga dura, compacta y blanca. Corteza lisa y dorada. En Aranda de Duero "panete". Véase: panes de España.

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

**panaché de verduras.** Plato de la "cocina de España" perteneciente al grupo de "verduras y hortalizas". Cocina de Navarra. **Ingredientes:** alcachofas, judía verde, borraja, acelgas, jamón, ajo, aceite, sal.

**panade.** Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 12 minutos. Cocción: 18 minutos. **Ingredientes:** pan duro, huevo, leche, caldo liviano, mantequilla. Véase: sopas de pan.

***Panaeolina foenisecii.*** Familia: coprináceas. Seta de carne escasa y fibrosa, carente de olor y sabor. No es comestible y tiene efectos alucinógenos. Sinónimo: *Panaeolus foenisecii*.

***Panaeolus campanulatus***. Familia: coprináceas. Género: *panaeolus*. Características: sombrero no mucilaginoso. Pie sin anillo. Sub-características: láminas color jaspeado. Esporas lisas. Sombrero no higrófono (que al absorber humedad no se hace traslúcido ni se oscurece) Sombrero gris marrón o rosa marrón. Carne delgada y frágil, de color blanco grisáceo, sin olor ni sabor muy señalados, no comestible y considerada como alucinógena. En vascuence: **orribeltz ezquaire**.

***Panaeolus foeniseii***. Otro nombre de la seta: *Panaeolina foeniseii*.

***Panaeolus papilionaceus***. Familia: coprináceas. Género: *panaeolus*. Características: sombrero no mucilaginoso. Pie sin anillo. Sub-características: láminas color jaspeado. Esporas lisas. Sombrero no higrófono (que al absorber humedad no se hace traslúcido ni se oscurece) Sombrero gris claro con disco ocre. Seta con carne blanda y fibrosa, inodora y sin ningún sabor particular. No apta para el consumo. En vascuence: **orribeltz nabar**.

***Panaeolus phoeniseii***. Familia: coprináceas. Género: *panaeolus*. Características: sombrero no mucilaginoso. Pie sin anillo. Sub-características: láminas color uniforme. Esporas verrugosas. Carne escasa de color gamuza o marrón pálido, sin olor característico y con sabor dulce. No comestible y considerada alucinógena. En vascuence: **larre orribeltz**.

***Panaeolus semiovatus***. Familia: coprináceas. Género: *panaeolus*. Características: sombrero mucilaginoso. Pie con anillo más o menos fugaz. Carne delgada y blanca, sin color ni olor señalados. Comestible sin interés. Nombre vulgar: **paneolo anillado**. En vascuence: **orribeltz arraultzerdi**. Sinónimo: *Anellaria separata*, *Anellaria semiovata*.

***Panaeolus sphinctrinus***. Familia: coprináceas. Género: *panaeolus*. Características: sombrero no mucilaginoso. Pie sin anillo. Sub-características: láminas color jaspeado. Esporas lisas. Sombrero no higrófono (que al absorber humedad no se hace traslúcido ni se oscurece) Sombrero gris verde oliva. Seta de carne suave y consistente; carece totalmente de olor y sabor. Esta seta no presenta ningún interés gastronómico. Por otra parte, se sospecha que pueda tener efectos alucinógenos. En vascuence: **orribeltz berdeska**.

***Panaeolus subbalteatus***. Familia: coprináceas. Género: *panaeolus*. Características: sombrero no mucilaginoso. Pie sin anillo. Sub-características: láminas color jaspeado. Esporas lisas. Sombrero muy higrófono (que al absorber humedad se hace traslúcido y se oscurece). Carne delgada de color marrón, olor fúngico, sabor poco señalado, no comestible y considerada como alucinógena, lo mismo que otras especies de *Panaeolus*.

***Panaeopsis diomedae***. Crustáceo. Designación oficial: **camarón cuchilla**.

***Panaeopsis serrata***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón sierra**.

**panagall**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gallineta**.

**panal de miel**. Es un líquido dulce y transparente producido por las abejas a partir del néctar de las flores, aún dentro del panal de cera, que también es comestible. Véase: miel, mermelada y confitura.

**panamá**. Nombre vulgar de la planta: *Carica gouditiana*.

***Panapeus herbstii***. Crustáceo. Designación oficial: **cangrejo de fango**.

**panca**. Véase: ají panca.

**pancalieri.** Cultivar de la planta “*Cichorium endivia* var. *crispa*”(escarola rizada).

**panceta.** Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado porcino. Es una pieza entreverada y muy sabrosa, en lonchas fritas o a la plancha es muy utilizada como guarnición. También sirve para diferentes guisos. Véase: despiece de la canal de porcino. Según el Código Alimentario, 3.10.22. Es el tocino entreverado fresco, salado o adobado. Véase: tocino. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Panceta de cerdo	
Energía (kJ)	2014,76
Energía (kcal)	482,00
Porción comestible	88,00
Potasio (mg)	87,00
Fósforo (mg)	70,00
Grasa (g)	48,00
Colesterol (mg)	46,00
Sodio (mg)	38,00
Grasa moninsaturada (g)	20,00
Grasa saturada (g)	18,85
Grasa poliinsaturada (g)	15,60
Magnesio (mg)	13,00
Proteína (g)	12,50
Calcio (mg)	6,00
Ácido fólico (µg)	4,50
Niacina (mg eq. niacina)	4,20
Cinc (mg)	1,50
Hierro (mg)	0,90
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,32
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,27
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,12
Vitamina E (mg)	0,08
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.
Yodo (mg)	

**panceta.** Otra especialidad de derivado cárnico de Castilla León. Antes de colgarla se friega con ajos aplastados, guindilla molida

y agua. Véase: derivados cárnicos de Castilla León.

**panceta asada con nabos.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes:** Panceta de cerdo. **Adobo:** Salsa de soja, aguardiente de arroz, jengibre picado, cebolla, nabos, aceite, azúcar, puerro, salsa de soja, aguardiente de arroz, caldo de carne.

**panceta de cerdo.** Corte de la canal de cerdo consistente en la parte delgada y económica del cerdo cuya piel se vuelve crujiente al asarla. Se recomienda asarla lentamente, ya que la grasa se funde dándole buen sabor y textura tierna. Véase: canal de porcino; despiece de la canal de porcino.

**panceta de cerdo seca al estilo chino.** Este producto de sabor intenso se corta en lonchas o dados y se utiliza en estofados, platos al vapor, sopas y rellenos. Véase: bacón. Sinónimo: bacón chino.

**panceta picante.** Panceta de cerdo enrollada y curada con cayena o guindilla. Se sirve en lonchas muy finas. Véase: jamón y carne curados.

**pancetta.** Bacón italiano salado, picante, muy condimentado y enrollado para formar un gran salchichón. Se emplea en los espaguetis a la carbonara, aromatiza salsas, pasta, rellenos, verduras y platos de carne, y además puede sustituir al bacón. Bien envuelta, la pancetta se conserva más de 3 semanas en el frigorífico; congelada se mantiene en buen estado hasta 6 meses. Véase: embutido de carne.

**panch phora.** Es una mezcla India de comino, mostaza negra, ajenuz, fenogreco y semillas de hinojo. Añadida al aceite para cocinar confiere un aroma típico indio a la comida. No se confunda con la mezcla china de cinco especias. Véase: especias y semillas.

**panch phoron bengalí.** Esta mezcla de especias proviene de Bengala, al este de la India, donde se usa para condimentar las le-

gumbres y las verduras. Se puede introducir en aceite hirviendo para perfumarlo antes de añadir otros ingredientes, o se usa para sazonar el *ghee* que se echa sobre la fuente de lentejas justo antes de servir. **Ingredientes:** semillas de comino, semillas de hinojo, semillas de mostaza, semillas de neguilla, semillas de alholva. Véase: mezclas de especias.

**pancha.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: chopá; corvinilla pancha; corvinilla ronca; corvinilla zorra.

**panchano.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **besugo**.

**panchito.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: aligote; besugo; panchito voraz.

**panchito ojón.** Designación oficial española del pez: *Pristipomoides macrophthalmus*. Sinónimo oficial: Cardenal; Cunaro; Pargo cunaro; Voraz.

**panchito voraz.** Designación oficial española del pez: *Pristipomoides andersoni*; *Pristipomoides aquilonaris*. Sinónimo oficial: Panchito.

**pancho.** Nombre vulgar del pez: *Pagellus acarne*; *Pagellus cantabricus*. Designación oficial: aligote; besugo; breca.

**pancho pedrás.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **alitán**.

**pancho picudo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **aligote**.

**panchón.** Nombre usual de una pieza de pan en Asturias. Hogaza aplastada y blanca, elaborada con harina de trigo candeal. Existen variantes abombadas y de miga esponjosa. Véase: panes de España.

**panchona.** Nombre vulgar del pez: *Boops salpa*.

**panchote.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: araña de mar; panchote cachamba; panchote talicuno.

**panchote araña.** Designación oficial española del crustáceo: *Europodius latreillei*. Sinónimo oficial: Araña de mar; Cangrejo; Cangrejo araña; Jaiba araña.

**panchote cachamba.** Designación oficial española del crustáceo: *Taliepus marginatus*. Sinónimo oficial: Apancora; Cachamba; Cangrejo; Jaiba talicuna; Jaiva; Macho; Panchote; Patuda; Talicuno.

**panchote colorado.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **araña de mar**.

**panchote talicuno.** Designación oficial española del crustáceo: *Taliepus dentatus*. Sinónimo oficial: Cachamba; Cangrejo; Cangrejo araña; Cangrejo del sur; Jaiba; Jaiba talicuna; Macho; Panchote; Talicuno.

**pancit guisado.** Nombre del plato de la cocina de Filipinas. Nombre español: fideos fritos con carne.

**pancita rellena zacatecana.** Plato de la cocina de Zacateca en Méjico. **Ingredientes:** pancita de carnero, riñones de carnero, hígado de carnero, tocino de cerdo, jamón, chorizo, clavo, pimienta, cebolla, ajo, chile verde serrano, yerbas de olor (laurel, tomillo, mejorana, orégano), perejil, vinagre, aceitunas, jitomate. Véase: cocina de Méjico elaborada para grandes ocasiones.

**pancitas.** Véase: *pansoti*.

**páncreas.** Despojo cárnico. Esta glándula abdominal se llama también “molleja de pala” o “molleja de vientre”; se vende para el consumo, aunque es de menor valor nutritivo que el timo. Sus mejores aplicaciones son industriales para preparar en opoterapia pancreática, insulina o como mordiente para el



curtido de pieles de guantería. Véase: clasificación de depojos.

***Pandalidae***. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: artrópodos. Subtipo: mandibulados (antennados). Clase: crustáceos. Subclase: malacostráceos. Serie: eumalacostráceos. Superorden: eucáridos. Orden: decápodos. Suborden: macruros. Las gambas de mar profundo constituyen una familia más pequeña de gambas que también vive en mares más fríos y cuenta en el comercio como una de las clases de Shrimps más grandes. Esta familia puede encontrarse por todo el mundo en diversas especies, que apenas pueden ser diferenciadas por los aficionados. Las especies exóticas presentan una profunda analogía con los representantes más importantes de las costas europeas y americanas. La mayoría vive en el fondo del mar. Sinónimo: gambas de mar profundo. Consideramos: gamba de mar profundo (*Pandalus borealis*), gamba rosa (*Pandalus montagui*).

**pandálidos**. Véase: *Pandalidae*.

***Pandalopsis dispar***. Crustáceo. Designación oficial: **gamba del Pacífico norte**.

***Pandalus borealis***. Familia: pandálidos. La gamba de mar profundo es, en sí, una especialidad de los mares nórdicos europeos. Sus mejores zonas de captura se encuentran en los fiordos noruegos, hasta el Mar de Barents y el Spitzberg, en las costas de Islandia y Groenlandia y, en la misma medida, al Norte de la Costa Oeste de los EE.UU., la costa de Alaska. Son algo mayores que otras especies de gambas de la misma familia, llegan a tener hasta 16 cm de longitud. Su color es de un rosa brillante. Como hábitat, prefieren profundidades de 100 a 250 m y más. Otras clases, de tamaño un poco más grandes, se crían también en el Pacífico del Norte y en el Indopacífico, en aguas más cálidas. La gamba de mar profundo *Pandalus borealis* es hermafrodita. Al principio los animales son machos, en su segundo período de vida, ya como hembras, ponen de

unos 1.000 a 3.000 huevos. Los animales de las aguas frías desovan en otoño. Los huevos son transportados durante el invierno bajo el abdomen hasta la llegada de la primavera. Cuando la temperatura del agua sube y la alimentación se vuelve más rica, las larvas salen del huevo. Las gambas de aguas más cálidas no tienen problemas de este tipo. El desove y salida de las crías puede realizarse en el intervalo de pocas semanas. Las épocas principales de captura se sitúan entre marzo y octubre. Ya que la gamba de mar profundo prefiere vivir en grandes profundidades, sólo puede pescarse con la red barrendera. Su carne es muy delicada, de ahí que suela ser cocida y congelada a bordo. Nombre vulgar: **gamba de mar profundo**, gamba (camarón) de Groenlandia, gamba (camarón) de Groenlandia, gamba (camarón) del Mar del Norte. Designación oficial: **langostino pandalo**. Véase: gambas de mar profundo.

***Pandalus goniurus***. Crustáceo. Designación oficial: **gamba del Pacífico norte**.

***Pandalus hypsonotus***. Crustáceo. Designación oficial: **gamba del Pacífico norte**.

***Pandalus jordani***. Crustáceo. Designación oficial: **gamba rosada**.

***Pandalus montagui***. Familia: pandálidos. Es una clase de gamba que se pesca especialmente delante de la costa inglesa en aguas poco profundas, pero que también puede capturarse en el Mar del Norte. Suele tener unos 5 cm de longitud. Estos animales prefieren un fondo firme. Sus períodos de pesca se sitúan entre abril y septiembre. Es la clase de gamba más extendida en Gran Bretaña, pero fuera de allí, apenas es pescada. Nombre vulgar: **gamba rosa**, camarón. Designación oficial: **gamba rosada**.

***Pandalus platyceros***. Crustáceo. Designación oficial: **camarón canadiense**.

***Pandanaceae***. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas). División: magnoliophyta (angiospermas;

plantas con flores) Clase: monocotyledoneae. Orden: pandanales. Familia formada por unas 220 especies de árboles, arbustos o bejucos paleotropicales, con las hojas enteras, esparcidas y, por lo regular, aseradas espinosas. Pertenecen a esta familia los géneros: *Pandanus*, *Freycinetia* y *Saraganga*, alguna de cuyas especies se cultivan por sus frutos. Consideramos: pandano (*Pandanus odoratissimus*).

**pandanáceas.** Véase: *pandanaceae*.

**pandano.** Nombre vulgar de la planta: *Pandanus odoratissimus*.

***Pandanus odoratissimus*.** Familia: pandanáceas. Este árbol crece en los pantanos tropicales del Sur de Asia y produce delgadas y brillantes hojas en forma de sable. Estas se utilizan como condimento en las cocinas: malaya, tailandesa e indonesia, especialmente en los platos de arroz y en los pudines. En Occidente se pueden comprar las hojas frescas en tiendas orientales; han de conservarse en el frigorífico y durarán 1 o 2 semanas. Las hojas secas se venden cortadas y su sabor es menos fragante que el de las frescas. Las flores de *Pandanus odoratissimus* producen una sustancia vendida como agua *kewra* o esencia, que se utiliza en India para condimentar la carne, los platos de ave y los pilaf. Véase: especias. Nombre vulgar: **pandano**, screwpine.

**paneca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **capellán**.

**paneca txikia.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **capellán**.

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

Panecillo bocata Bimbo	
Energía (kJ)	1094,18
Energía (kcal)	261,77

Sodio (mg)	124,40
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	73,20
Ácido fólico (µg)	64,10
Carbohidratos (g)	53,34
Calcio (mg)	24,30
Proteína (g)	6,03
Grasa (g)	4,18
Fibra (g)	3,18
Hierro (mg)	2,51
Grasa moninsaturada (g)	2,06
Cinc (mg)	1,84
Grasa poliinsaturada (g)	1,26
Grasa saturada (g)	0,84
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,32
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,32
Vitamina E (mg)	0,23
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,14
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,10
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Fósforo (mg)	0,00
Magnesio (mg)	0,00
Colesterol (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

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

**panegall.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gallineta**.

**panel analítico.** Es un conjunto de catadores previamente seleccionados y entrenados que realizan ensayos organolépticos o catas con el objetivo de valorar los atributos sensoriales del aceite de oliva virgen (*virtudes y defectos*) para asignar la categoría del mismo y clasificarlo según Reglamento CE 2568/91.

**panela.** Nombre que se da en Colombia y Honduras se da al azúcar de caña de segunda producción, moreno, en panes prismáticos.

***Panellus mitis***. Familia: pleurotáceas. Género: panellus. Características: Sombrero blanquecino con película gelatinosa. Láminas blanquecinas. Carne más bien dulce. Carne blanca y tierna de sabor dulce (*mitis*). No comestible por ser demasiado coriácea.

***Panellus stipticus***. Familia: pleurotáceas. Género: panellus. Características: Sombrero ocre amarillento. Láminas color canela. Carne amarga y astringente. Carne ocrácea de sabor acre y amargo. No es comestible. Nombre vulgar: **pano astringente**. En vasconce: **belarri mingots**.

**panes de España**. Las piezas de pan que se fabrican en cada región española, tienen forma y nombres usuales con los que se conocen. El conjunto forma lo que llamamos panes de España. Consideramos: abogao, barra, barra planchada, bisalto, boba, bola, bolla, bollo, bollo de barra, bollo francés, bollo murciano, bollo preñado, borona, brona, cabezón, cantero, cañada, carrete, carrillo, cateto, churro, chusco, civil, coca, coca amb recapte, colón, corgat, crespillos, crostons, cuernos, cundi, fabiola, francesilla, galiana, guitarra, hogaza, lanzadera, lechuguino, libreta, llonguet, malhecha, mollete, moña, oblea, otana, pa d'horta, pa de colçes, pa de pagés, pa de poble, pan blanco, pan de aceite, pan de campo, pan de Campoo, pan de cantos, pan de carrasca, pan de cinta, pan de cruz, pan de cuadros, pan de dos cortes, pan de payés, pan de pimentón, pan de rigüelto, pan de torrijas, pan de Viena, pan estrella, pan feo, pan manchego, pan rojal, pan seco, pan serrano, pan trenzado, panchón, panecito, panete, panota, pataqueta, peineta, picos, pistola, raspao, redondo, regañá, regañao, rollo de corona, rosca, rosca amacerada, rosca andaluza, rosca bregada, rosca de flama, rosca de Viena, rosca hueca, rosca sobada, roscos, rosquilla de aceite, salailla, señorito, sopako, taja, tallat, telera, tercero, torta, torta cerceña, torta de aceite, torta de horno, tostón, trenza, violín. Véase: pan.

**panes de India**; Los panes del norte de La India son sorprendentemente bellos, desde el

finísimo *parata* hasta el inflado *naan*. Se cocinan tradicionalmente en un horno de barro y se mojan luego en los *currys*. Consideramos: galleta salada India (*matthi*); hojuela de harina de garbanzo (*pudla*); hojuela de harina integral (*paratha*); pan de harina de garbanzo (*besan roti*); puri de plátano (*kela puri*); puri grueso con levadura (*bhatura*); torta de arroz rellena de patata y especias (*masala dosa*); torta de harina integral (*atta dosa*); torta de harina integral (*chapati*); torta frita (*puri*); torta rellena de patata y especias (*alu paratha*) Véase: cocina védica.

**panes en la cocina mediterránea**. En la cocina mediterránea, es fundamental la presencia del pan en sus diversas formas. Consideramos: panes sin levadura; focaccia, panes de campo, panes dulces. Véase: panes de España.

**panes sin levadura**. En el Mediterráneo oriental, el acompañamiento habitual de una comida es el pan chato, sin levadura. Se pasa muy rápido, por eso, se hacen varias tandas por día. El **pan de pita** es muy común, su “bolsillo” se rellena con *falafel*, y así se prepara un típico emparedado israelí. Véase: panes en la cocina mediterránea.

**panete**. Otro nombre de la pieza de pan: pan trenzado. Véase: panes de España.

**panfont**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lorcha; rubioca.

**panfont vermell**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **doncella roja**.

**panfont vermey**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **doncella roja**.

**pangal**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gallineta**.

**paniala**. Nombre vulgar de la planta: *Flacourtia jangumans*.

***Panicum miliaceum***. Familia: gramíneas. Subfamilia: panicoideas. Originaria de India, cuyo tallo tiene unos 60 cm de altura y cuyo fruto forma una espiga larga y colgante, de granos redondeados de color blanco amarillento; es resistente al frío y a la sequía. No contiene gluten. El mijo germinado molido se usa para enriquecer otros alimentos; se añade a panes, tartas y galletas. Las proteínas del mijo son de mejor calidad que las del trigo, el arroz y el maíz. Es uno de los pocos cereales alcalinizantes; es fácil de digerir y antialérgico. Muy utilizado como comida para pájaros. Tiene sabor a nuez, parecido al de la polenta y, al tostarlo, adquiere un aroma de maíz asado. Véase: granos, cereales y harinas. Nombre vulgar: **mijo**, millo. Según el Código Alimentario, 3.17.17. Son los frutos procedentes del *Panicum miliaceum*, L. Véase: cereales.

**panir**. Nombre hindú del ingrediente: queso fresco.

**panir masala**. Nombre hindú del plato de entremeses de la cocina védica: dados de queso fritos

**panir sak**. Nombre hindú del plato de verduras de la cocina védica: espinacas al vapor con queso fresco.

**panizo**. Nombre vulgar de la planta: *Setaria italica*.

**panizo de Daimiel**. Nombre vulgar de la planta: *Pennisetum glaucum*.

**panizo negro**. Nombre vulgar de la planta: *Pennisetum glaucum*.

**panjoret**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **espinosillo**.

**panjoset**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **espinosillo**.

**pano aterciopelado**. Nombre vulgar de la seta: *Panus rudis*.

**panocha**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **carpa común**.

***Panopea generosa***. Familia: hiatélidos. El mayor molusco de la costa del Pacífico americano tiene sifones largos y grandes unidos en un tubo carnoso que no puede recogerse en el interior en la concha. Estos constituyen aproximadamente la mitad del peso de la carne, que puede llegar a pesar un total de 4 kg. Los sifones pueden alcanzar una longitud de 1,30 m. A través de él, el molusco absorbe y expulsa el agua. Cuando hay marea baja, los geoducks se pueden localizar en la superficie arenosa de las transparentes aguas decrecidas de las pozas. Las valvas que llegan a tener 20 cm de longitud están mal unidas en el extremo posterior. \* En las costas del Pacífico americano, la extracción del geoduck se ha convertido en una clase de deporte. Es necesaria la fuerza unida de dos personas para sacar este molusco enterrado a una profundidad de hasta 1,20 m. Su carne se corta en rodajas y se fríe. Pelado y bien troceado, el sifón también se utiliza en sopas. Nombre vulgar: **geoduck**.

**panoso**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chopa**.

**panota**. Otro nombre de la pieza de pan: peinetá. Véase: panes de España.

**pansa**. Nombre vulgar catalán de la planta: *Vitis vinifera*. Sinónimo: **pasa**

**pansá blanca**. Véase: uva pansá blanca.

**pansoti**. Pasta alimenticia compuesta originaria de Italia, comprendida en el grupo de las *pasta per minestre*. Son porciones triangulares de pasta, oriundos de la Riviera italiana. Se rellenan con ricotta y cinco hierbas sil-

vestres del lugar, y se sirven con pasta de nueces. Nombre español: pancitas.

**pantana.** Especie de calabacín de las Islas Canarias.

**pantinella.** Nombre vulgar de la seta: *Amanita vaginata*.

**pantomina.** Sinónimo: color. Véase: mosto.

**pantón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: peto; porredana.

*Panulirus achinatus.* Crustáceo. Designación oficial: **langosta pintada**.

*Panulirus argus.* Familia: palinúridos. Esta clase de langosta americana, que predomina en las costas atlánticas desde Carolina del Norte hasta Méjico, desde las Bermudas y Bahamas, pasando por el Caribe (especialmente Cuba) y América Central, hasta llegar a Río de Janeiro. Tiene similitud con las especies europeas y africanas en cuanto a la coloración y el aspecto exterior, sin embargo, la langosta americana tiene siempre un par de manchas blancas en el segundo y sexto anillo de la cola. La longitud del cuerpo alcanza hasta unos 45 cm, con un peso de 4 kg aproximadamente; la longitud de las antenas puede llegar hasta los 70 cm. Una particularidad de esta especie la constituyen sus migraciones de temporada. Cientos de animales recorren en fila India por el fondo del mar distancias a veces superiores a los 100 km, a fin de buscar mejores condiciones de alimentación. De este modo, pueden hacerse capturas sorprendentemente copiosas en zonas hasta entonces pobres en langostas, ya que la marcha de estos animales, por lo demás, declaradamente nocturnos, solo se realizan durante el día. En el transcurso de estas migraciones, estos animales emiten también determinados ruidos, un hecho que ha sido descubierto hace tan solo algunos años. Las colas de langosta se comercializan en latas o congeladas. Nombre vulgar: **langosta americana**; langosta cariba. Designación oficial: **langosta común**.

*Panulirus cygnus.* Familia: palinúridos. Es una clase de langosta extendida principalmente en la costa Oeste de Australia, que ostenta una coloración de un rojo intenso y que tiene una forma y un tamaño normal. Hay pequeñas diferencias en lo relativo a la configuración de la cabeza y de la cola. Estas langostas pueden llegar a pesar unos 4,5 kg. Nombre vulgar: **langosta australiana**.

*Panulirus gracilis.* Crustáceo. Designación oficial: **langosta barbona**; langosta de El Pacífico.

*Panulirus guttatus.* Crustáceo. Designación oficial: **langosta moteada**.

*Panulirus inflatus.* Crustáceo. Designación oficial: **langosta azul**.

*Panulirus interruptus.* Familia: palinúridos. Esta es una clase de langosta que se extiende en la costa Norteamericana del Pacífico (especialmente en aguas californianas y en la costa oriental de Méjico) con pocas divergencias respecto a las otras especies en cuanto a la constitución de los segmentos de la cola y la forma del cuerpo. Suele ser más larga que las langostas europeas y africanas. Véase: langostas. Nombre vulgar: **langosta de El Pacífico**. Designación oficial: **langosta de Méjico**.

*Panulirus japonicus.* Crustáceo. Designación oficial: **langosta de Japón**.

*Panulirus laeviscauda.* Crustáceo. Designación oficial: **langosta verde**.

*Panulirus longipes cygnus.* Crustáceo. Designación oficial: **langosta de Australia**.

*Panulirus ornatus.* Familia: palinúridos. Es una clase de langosta extendida por todo el Indopacífico y que presenta una coloración básicamente verde, en las que los dos pares de patas traseras, al igual que los miembros de la cola, ostentan líneas blancas. El caparazón es más desigual que en otras langostas, y las antenas blancas tienen forma abombada en el primer tercio. Esta langosta

prefiere suelos cubiertos por piedras, con profundidades por debajo de los 50 m. Nombre vulgar: **langosta ornada**. Designación oficial: **langosta ornato**.

**Panulirus penicillatus**. Crustáceo. Designación oficial: **langosta roja**.

**Panulirus regius**. Otro nombre del crustáceo: *Jasus edwardsii*. Designación oficial: **langosta real**.

**Panulirus versicolor**. Familia: palinúridos. Se diferencia de los otras por sus antenas, considerablemente más largas y que van haciéndose más delgadas al final, y por una llamativa coloración; un verde y un azul fuertes que se ven acentuados por una por una línea clara y blanca en el borde trasero de cada segmento de la cola, y líneas blancas a lo largo de las patas. En cuanto a su tamaño, no son más pequeñas que las restantes especies; prefieren aguas poco profundas, entre los 5 y 30 m. Su hábitat está localizado en la costa africana del este, en la costa Norte de Australia y en las cálidas aguas del Pacífico. Nombre vulgar: **langosta verde**, langosta japonesa. Designación oficial: **langosta de Australia**.

**Panus conchatus**. Familia: pleurotáceas. Género: panus. Características: Sombrero en forma de embudo hendido. Las láminas pueden ser ocráceas o cremas a veces con tintes amatistas. Pie más o menos excéntrico. Carne coriácea no putrescible, sabor amargo. Sub-características: Esporas: blancas elípticas de 6-7 x 3-4  $\mu$  Carne blanca coriácea y elástica, de olor a frutas y sabor amargo. Para ser comestible es demasiado coriácea y amarga. Carne blanca, coriácea y elástica, de olor a frutas y sabor amargo. Para ser comestible es demasiado coriácea y amarga. En vascuence: **motzondo-belarri leun**. Sinónimo: *Panus flabeliformis*.

**Panus flabeliformis**. Otro nombre de la seta: *Panus conchatus*.

**Panus rudis**. Familia: pleurotáceas. Género: panus. Características: Sombrero en forma de embudo hendido. Las láminas pueden ser ocráceas o cremas a veces con tintes amatistas. Pie más o menos excéntrico. Carne coriácea no putrescible, sabor amargo. Sub-características: Esporas blancas elípticas de 4-6 x 3-5  $\mu$  Carne blanca, coriácea de olor a harina y sabor amargo es demasiado coriácea para ser comestible. Seta sin interés comestible, y se reconoce muy bien por su morfología, superficie del sombrero aterciopelada y hábitat. Nombre vulgar: **pano aterciopelado**. En vascuence: **motzondo-belarri ilaundun**.

**Panus tigrinus**. Otro nombre de la seta: *Lentinus tigrinus*.

**Panus torulosus**. Familia: pleurotáceas. Seta con carne blanca y blanda, no desprende ningún olor y es insípida. Se trata de una especie no comestible, que se desarrolla con cierta frecuencia sobre madera muerta en bosques de caducifolios.

**panyoret**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **espinosillo**.

**panza**. Reservorio gástrico de los rumiantes. Véase: callos.

**panzanella**. Plato de la "cocina del Mediterráneo". Nombre español: ensalada de pan y tomate.

**panzaprieta**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo negro**.

**panzotti**. Pasta alimenticia rellena, en forma de placa rectangular donde se señalan particiones más pequeñas también rectangulares. Véase: pastas rellenas y condimentadas.

**pañeca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **monengue durmiente**.

**pañera.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **monengue durmiente**.

**pañón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chopa**.

**pañoso.** Nombre vulgar del pez: *Spondylion soma cantharus*. Designación oficial: **chopa**.

**pañuelo.** Véase: vino de pañuelo.

**papa.** Nombre vulgar de la planta: *Solanum tuberosum*.

**papa dulce.** Nombre vulgar de la planta: *Ipomoea batatas*.

**papa jícama.** Nombre vulgar de la planta: *Pachyrhizus tuberosus*.

**papada.** Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado porcino. Se utiliza para algunos guisos, a la plancha es muy sabrosa, pero resulta demasiado grasienta para los gustos de hoy. El tocino es un excelente ligante y, se utiliza, preferentemente, para la obtención de “pastas finas” de los productos tratados por el calor, mortadelas, gelatinas, etc. Véase: despiece de la canal de porcino.

**papadam.** Nombre hindú del plato de entremeses de la cocina védica. Obleas elaboradas con harina de lentejas (de harina de dhal o harina de semillas de fruta del pan, *Artocarpus heterophyllus*), y condimentos como la guindilla, el ajo y la alcaravea. Las tres variedades más importantes son: **de guindilla** (picante y condimentado), **de pimienta negra** (condimentado pero no picante) y el **natural**. Se fríen en aceite muy caliente hasta que se inflan y se vuelven crujientes. Se colocan sobre un papel absorbente para retirar el exceso de grasa. Los *papadams* deben servirse crujientes. Los *papadams* pueden servirse con cualquier tipo de comida India. Véase: tortas finas de harina de dhal fritas.

**papadam de guindilla.** Véase: tortas finas de dhal fritas.

**papadam de pimienta negra.** Véase: tortas finas de dhal fritas.

**papadam natural.** Véase: tortas finas de dhal fritas.

**papads.** Especie de galletas delgadas y crujientes que se toman como tentempié o como acompañamiento de curries. Pueden freírse, hornearse o cocerse en el microondas, previamente humedecidos. Guarde siempre los papads en un recipiente hermético. Véase: papadam.

**papads rellenos.** Plato de la “cocina de India” perteneciente al grupo de “sopas y entrantes”. Tiempo de preparación: 25 minutos; tiempo de cocción 20 minutos. Sirva inmediatamente **Ingredientes:** patata, cebolleta, ajo, guindilla verde, carne magra de cordero o vaca, ghee o mantequilla, azúcar, garam masala, zumo de limón, hoja de cilantro, pimienta negra, harina de garbanzos, papads sin condimento, aceite vegetal. Véase: cocina de India; sopas y entrantes en la cocina de India.

**papadum.** Véase: papadam

**papagall.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gallano**.

**papagallo.** Designación oficial española del pez: *Nematistius pectoralis*; *Anthias buphtalmos*; *Bodianus peloritanus*; *Callanthias paradiseus*; *Callanthias ruber*; *Lepimphidius ruber*. Sinónimo oficial: Canario rojo; Castañeta; Chino; Cholo; Gallo; Peje gallo; Peje pluma; Pez gallo; Plumero.

**papagallo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: maragota; peto; raor.

**papagayo.** Nombre vulgar del pez: *Xyrichtys novacula*; *Labrus bergylta*.

**papagayo marino.** Nombre vulgar del pez: *Sparisoma cretense*.

**papaia.** Nombre vulgar catalán de la planta:  
*Carica papaya*. Sinónimo: **papaya**

**papaia.** Nombre vulgar vascuense de la planta:  
*Carica papaya*. Sinónimo: **papaya**

**papaína.** Fermento digestivo proteolítico obtenido del zumo del fruto del árbol *Carica papaya*, en forma de polve gris, soluble en agua y en glicerina. Cataliza la hidrólisis de las proteínas, proteosas y peptonas en polisacáridos y aminoácidos. Se emplea para digerir las proteínas.

**papalardo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **japuta**.

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

**pápalo.** Ingredientes de la cocina de México. Planta aromática y de fuerte sabor. Véase: Condimentos e ingredientes en la cocina de México.

**papamoscas.** Nombre vulgar *Cheilodactylus bergi*. Designación oficial: **castañeta**.

**papanoya.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **serrano ojo de uva**.

**papaña.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **serrano ojo de uva**.

**papañagua.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **serrano ojo de uva**.

**paparda.** Designación oficial española del pez: *Esox saurus*; *Grammiconotus bicolor*; *Sayris hian*; *Sayris recurvirostra*; *Scomberesox camperi*; *Scomberesox rondeletti*; *Scomberesox saurus saurus*. Sinónimo oficial: Agujón; Agulla; Akula; Alcrique; Alpabarda; Aspet; Botakarra; Gastadillo; Gendarme; Lantzoi; Lanzón; Paparda del Atlántico; Papardón; Potakarra; Relanzón; Saltarín; Saltón; Trunfau; Xendarme; Zubi.

**paparda.** Nombre vulgar del pez: *Brama Raji*; *Scomberesox saurus*. Designación oficial: **agujilla**.

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

**paparda del Pacífico.** Designación oficial española del pez: *Cololabis saira*. Sinónimo oficial: Sauri.

**papardo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **japuta**.

**papardoa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **japuta**.

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

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

**papas a flor de caldo.** Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** carne de res, carne de cochino, garbanzos, cebolla, pimiento morrón, papas, tomate, ajo, perejil, tomillo. Para un majado: ajo, nuez moscada, pimentón, pimienta negra, sal, aceite de oliva.

**papas a la huancaína.** Plato de la cocina de Perú del grupo de entradas. **Ingredientes:** papa amarilla, lechuga, aceituna negra, choclo, lomón, ají, cebolla, queso fresco, aceite, leche evaporada, palillo, sal, pimienta. Véase: entradas en la cocina de Perú.

**papas aliñás.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** patatas, huevos, cebolla, sal, vinagre, aceite.

**papas aperejiladas.** Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** papas en cuadrillos. Para el majado: ajo, perejil, pimiento morrón, cebolla, sal.



**papas arrugás.** Véase: papas arrugadas.

**papas arrugadas.** Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** papas, sal, agua,

**papas con arroz y bacalao.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Cocidos y potajes. **Ingredientes:** patatas, bacalao, arroz, pimiento rojo, pimiento verde, tomate, ajo, comino, laurel, azafrán.

**papas del labrador.** Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** papas nuevas, queso fresco, mojo de cilantro, gofio amasado.

**papas enchorizás.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Cocidos y potajes. **Ingredientes:** corneta (pimiento rojo seco) o pimentón, ajo, rebanadas de pan, patatas, laurel, tomillo.

**papas garrapiñadas.** Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** papas cocinadas escurridas, queso duro rallado, mojo picón.

**papas laureadas.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Cocidos y potajes. **Ingredientes:** patatas, cebolla, ajo, vino blanco, laurel, comino, huevos, azafrán, sal, aceite.

**papas rellenas.** Comida de la cocina de Querétaro en Méjico. **Ingredientes:** papa, carne de cerdo picada, pasitas, almendras, jitomate, cebolla, perejil, tocino. Véase: legumbres y ensaladas en la cocina de Méjico.

**papas rellenas.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** papa blanca, carne de res, aceitunas negras, huevo duro, huevo crudo, cebolla, pasas, ajo, harina, comino, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

**papas viudas.** Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** papas, cebolla, tomate, pimentón, pimiento dulce, perejil, comino, sal, aceite, vino blanco.

**papaterra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lambe caletero.**

***Papaver rhoeas.*** Familia papaveráceas. Planta de flores comúnmente rojas y semilla negruzca; tiene propiedades sudoríferas y narcóticas; mala hierva de los cultivos. Las semillas se usan en la cocina de Asia; las de color gris azulado se utilizan habitualmente en la preparación de panes; las de color amarillo pálido para espesar salsa de curry. Nombre vulgar: **amapola.**

***Papaver somniferum.*** Familia: papaveráceas. Es una planta de gran antigüedad. El opio, que rezuma de los capullos de semillas inmaduros cuando se cortan, contiene compuestos de los cuales se extraen la morfina y la codeína, de propiedades narcóticas. Estos no están presentes en las semillas maduras. Planta anual que se reproduce por semillas y tiene pálidas flores blancas o violetas. Las plantas se suelen recoger mecánicamente, se apilan como las hacinas del grano, o se quitan las cápsulas y se ponen a secar. Las semillas de adormidera tienen un ligero y agradable aroma a nuez y un sabor similar, aunque más pronunciado, con un distinto toque dulce. En Oriente Próximo, las semillas son un condimento para platos dulces, pasteles, pudines y rellenos. En Europa se esparcen las semillas sobre el pan recién hecho para que adquiera sabor a nuez. Hay un postre triangular judío, llamado **hamantaschen**, que contiene un relleno hecho sólo con semillas de adormidera. Pruebe a hacer pasteles de semillas de adormidera con miel, como los que comían los atletas de la antigua Grecia como complemento energético antes de participar en los juegos olímpicos. No tiene propiedades narcóticas. Nombre vulgar: **adormidera.** Véase: especias.

***Papaveraceae.*** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae (apetalae, choripetalae o dialypetalae) Orden: rhoeadales. Son hierbas de hojas alternas, que, en número de unas 600 especies, habitan princi-

palmente en los países templados del hemisferio boreal; carecen de estípulas, y poseen vasos laticíferos simplásticos y flores hermafroditas, actinomorfas o zigomorfas, diploclamídeas, con 2 sépalos, raramente con 3; corola de 4 pétalos, raramente 6 o ninguno; estambres numerosos, o solamente 4 o sólo 2, y, en este caso, ramificados en la base; fruto seco, en cápsula foraminada, el llamado *treto*, raramente en folículo. Semillas con pequeño embrión y albumen oleífero. Consideramos: adormidera (*Papaver somniferum*), amapola (*Papaver rhoeas*)

**papaveráceas.** Véase: *papaveraceae*.

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

Papaya	
Potasio (mg)	211,00
Energía (kJ)	110,83
Vitamina A (µg eq. retinol)	97,50
Ácido ascórbico (C) (mg)	82,00
Porción comestible	72,00
Energía (kcal)	26,52
Calcio (mg)	20,70
Fósforo (mg)	16,40
Magnesio (mg)	8,00
Sodio (mg)	3,40
Fibra (g)	1,90
Ácido fólico (µg)	1,00
Proteína (g)	0,52
Hierro (mg)	0,42
Carbohidratos (g)	0,30
Niacina (mg eq. niacina)	0,30
Cinc (mg)	0,12
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,04
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,02
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,01
Colesterol (mg)	0,00
Grasa (g)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	

Grasa saturada (g)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**papaya seca.** Se conserva durante 6 meses. Se deja en remojo en agua muy caliente durante 30 minutos o en agua fría durante toda la noche. Se utiliza en repostería, en forma de puré en salsas para platos dulces y salados o como aromatizante para *soufflés* y helados. Véase: frutas y frutos secos. Véase: frutas y frutos secos.

**papaya silvestre.** Nombre vulgar de la planta: *Carica gouditiana*.

**papaya verde.** (*Carica papaya*) De la papaya sin madurar se extrae una enzima suavizante llamada **papaína**. Esta fruta de sabor ligeramente ácido se utiliza en la ensalada tailandesa **som tam**. Véase: ingredientes de la comida asiática.

**papayo calentano.** Nombre vulgar de una variedad de la planta: *Carica papaya*.

**papayote.** Nombre vulgar de la planta: *Carica gouditiana*.

**papayotina.** Fermento digestivo del fruto de la *Carica papaya*, más activo que la papaína.

**papayuela.** Nombre vulgar de la planta: *Carica gouditiana*.

**papayuela.** Nombre vulgar de la variedad de páramo de la planta: *Carica papaya*.

**papel.** Véase: Textiles, papeles y cueros.

**papel de arroz.** Hoja semitransparente muy fina elaborada con una mezcla de harina de arroz, agua y sal. En las cocinas vietnamita y tailandesa, se utiliza para confeccionar rollitos de primavera e imperiales. En primer lugar el papel se reblandece poniéndolo durante 1-2 minutos en agua caliente. Después se escurre, se rellena y se cuece al

vapor o se fríe. Se puede encontrar en las tiendas de comestibles asiáticas. Si se remojan en cerveza, los rollitos adquirirán una textura más crujiente y dorada. Véase: fideos asiáticos.

**papeles.** Véase: textiles, papeles y cueros.

**papeles para cigarrillos.** Según el Código Alimentario, 3.25.80. Reunirán fundamentalmente las siguientes condiciones: a) Serán elaborados con fibra de lino, cáñamo, cereales, algodón, "cargas" autorizadas, y los edulcorantes artificiales incluidos en las listas positivas de este Código. b) Estarán exentos de sustancias nocivas. c) No producirán en la combustión olor o gusto desagradable. d) Contendrán solamente indicios de acidez, cloruros y nitratos. Véase: tabaco.

**papelillo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: jorobado de penacho; jorobado espejo.

***Paphia bifurcata.*** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja japonesa.**

***Paphia filipinorum.*** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja japonesa.**

***Paphia staminea.*** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almejuela común.**

***Paphies australis.*** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **pipi de Nueva Zelanda.**

***Paphies subtriangulatum.*** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **tuatua.**

***Paphies ventricosa.*** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **toheroa de Nueva Zelanda.**

**papián de choclo.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** choclos, carne de cerdo, cebolla, caldo de pollo, culantro, ajo, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

**papián de cordero.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingred-**

**dientes:** costillas de cerdo, papa, chalona, cebolla, ajo, tomate, cakdo de carne, harina de maíz, ají panca, vinagre, orégano, perejil, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

**papián de garbanzos.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** chuleta de pato, garbanzos, yuca, cebolla, pimentón, ajo, caldo de gallina, achiote, aceite, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

***Papilionáceas.*** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: rosales. Comprende plantas herbáceas, arbustivas o arbóreas (12.000 especies difundidas por todas las latitudes) Se caracteriza por la presencia de hojas compuestas estipuladas, 10 o más estambres unidos (connados) por sus filamentos y un solo carpelo que madura en un fruto seco, se abre en la madurez, en ambas suturas, y libera las semillas sin endospermo. Muchos, o casi todos, de los miembros de la familia presentan bacterias simbióticas fijadoras de nitrógeno en sus raíces. Consideramos: alfalfa (*Medicago sativa*), algarroba (*Vicia monanthos*), almorta (*Lathyrus sativus*), altramuz amarillo (*Lupinus luteus*), altramuz azul (*Lupinus angustifolius*), altramuz blanco (*Lupinus albus*), altramuz (*Lupinus sativus*), alubia blanca (*Phaseolus* sp.), alubia de ojo (*Vigna unguiculata*; *Vigna sinensis*), alubia pinta (*Phaseolus* sp.), alubia pocha (*Phaseolus* sp.), cacahuete (*Arachis hypogaea*), chachafruto (*Erythrina edulis*), ferradura de una bajoca (*Hippocrepis multisiliquosa*), ferradura de más de una bajoca (*Hippocrepis unisiliquosa*), frijol alado (*Psophocarpus tetragonolobus*), garbanzo (*Cicer arietinum*), garrofa (*Ceratonia siliqua*), guisante mollar (*Pisum sativum* var. *macrocarpon*), guisante (*Pisum sativum*), haba (*Vicia faba*), judía (*Phaseolus vulgaris*), *Hippocrepis valentina*, judía adzuki (*Phaseolus angularis*), judía arándano (*Phaseolus* sp.), judía carilla (*Vigna si-*

*nensis*), judía común (*Phaseolus vulgaris*), judía de España (*Phaseolus multiflorus*), judía de Lima (*Phaseolus lunatus*), judía de ojos negros (*Vigna unguiculata*), judía egipcia (*Delichos lablab*), judía esparraguera (*Vigna sesquipedalis*), judía mungo negra (*Phaseolus mungo*), judía mungo (*Phaseolus aureus*), judía negra (*Phaseolus* sp.), judía roja (*Phaseolus* sp.), judía romana (*Phaseolus* sp.), lenteja parda (*Lens esculenta*), lenteja (*Vicia lens*), pallar (*Phaseolus lunatus*), regaliz (*Glycyrrhiza glabra*), tirabeque (*Pisum sativum* var. *macrocarpon*), heno griego (*Trigonella foenum-graecum*)

**papilla de arroz glutinoso negro.** Plato de la “cocina de Indonesia” perteneciente al grupo de “postres”. Nombre en India; *bubur ketan hitam*.

**papo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **morrunchito**.

**papoula.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **quisquilla**.

**pappadum.** Véase: papadam.

**pappardelle.** Pasta alimenticia compuesta originaria de Italia, en forma de cinta (*fettucce*) En Boloña también se las llama larghissime (muy anchas), unos 20 mm. Son las cintas más anchas y pueden cortarse con el borde liso o aserrado. Especialmente indicadas para servir con salsas espesas. Existe una variedad que contiene espinacas. Véase: pastas largas. Nombre español: **muy anchas**.

**páprika.** De la familia de los *Capsicum* es una variedad que se cultiva en Hungría y muchos europeos la confunden con el pimentón español. Sinónimo: pimienta de Hungría. Véase: *Capsicum tetragonum*.

**páprika schnitzel.** Plato integrante de la cocina con carne (Austria). Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 20 minutos.

**Ingredientes:** escalopes, cebolla, páprika dulce, nata, harina, manteca de cerdo, caldo, sal. Véase: platos internacionales de carne.

**paqué pintado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: galludo; mielga.

**pará.** Véase: nuez de Pará.

**para cobertura de alimentos.** Véase: declaración de colorantes.

**para su consumo cocido:** Véase: envasado y rotulación de derivados especiales de cacao, de chocolate y de manteca de cacao)

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

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

*Paracentropristis atricauda*. Pez. Designación oficial: **serrano imperial**.

*Paracentropristis hepatus*. Pez. Designación oficial: **merillo**.

*Paracentropristis scriba*. Otro nombre del pez: *Serranus scriba*.

*Paracentropristis scriba*. Pez. Designación oficial: **serrano**.

*Paracentropristis cabrilla*. Pez. Designación oficial: **cabrilla**.

*Paracentrotus livida*. Equinodermo. Designación oficial: **erizo de mar**.

*Paracentrotus lividus*. Familia: equínidos. Cuerpo hemisférico algo deprimido, recubierto de púas largas, fuertes y puntiagudas, de unos 3 cm de longitud. Abertura oral pequeña. Pies ambulacrales de la región dorsal con ventosas. El color del cuerpo es rojo, violáceo, pardo o verdoso; el de las púas varía generalmente entre el pardo y el verdoso.

Talla del caparazón hasta 6 cm de diámetro. Es abundante en los pozos de la franja litoral en el Atlántico y Mediterráneo. Vive a profundidades de hasta 80 m en las aguas cálidas del Atlántico europeo, desde Irlanda hasta las islas Canarias y el Sahara occidental, así como en el Mediterráneo. En las playas rocosas se encuentran unos al lado otros, a menudo por cientos o por miles, y se alimentan de la vegetación de algas que hay en las piedras. En las costas con oleajes más fuertes agujerean también las rocas, como ocurre, por ejemplo, en las costas de piedras calcáreas inglesas e irlandesas. Sus gónadas, de color rojizo-bermellón, se consumen localmente durante las épocas de fecundidad, cuyo máximo suele situarse, en la zona cántabra, durante el mes de Abril. Es muy apreciado, particularmente en Asturias, por su fuerte sabor yodado. El ikinua es el erizo de mar comestible más importante del Mediterráneo. Nombre vulgar: **erizo de mar**, oricio, castaña de mar, ikinua. Designación oficial: **erizo de mar**.

**parafaloidiana**. Véase: intoxicación parafaloidiana.

**paragall**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gallineta**.

**para-hidroxibenzoato de etilo**. (E-214) IDA (ingestión diaria admisible) = 0-10 mg/kg.  $C_6H_5.CO_2(CH_3CH_2)$  Conservante que puede producir problemas toxicológicos y alergias. Su acumulación en el organismo puede presentar riesgos de cáncer. Reduce el crecimiento en las ratas si se les suministra en grandes cantidades. En alimentación se usa en: Derivados cárnicos, conservas vegetales, productos grasos, repostería, salsas, mariscos en conserva y caviar. Peligroso. La cantidad autorizada de este aditivo es: Mermeladas 1 g/kg. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 900 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 900 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 900 mg/kg. Tratamiento en la superficie de los jamones y paletas para curar, después de la

salazón 200 mg/kg. Véase: agentes conservadores.

**para-hidroxibenzoato de metilo**. (E-218)

IDA (ingestión diaria admisible) = 0-10 mg/kg. Conservante que puede producir problemas toxicológicos y alergias. Su acumulación en el organismo puede presentar riesgos de cáncer. Provoca alteraciones en el sentido del gusto. En alimentación se usa en: Derivados cárnicos, conservas vegetales, productos grasos, repostería, salsas, mariscos en conserva y caviar. A evitar. La cantidad autorizada de este aditivo es: Mermeladas 1 g/kg. Véase: agentes conservadores.

**para-hidroxibenzoato de propilo**. (E-216)

IDA (ingestión diaria admisible) = 0-10 mg/kg. Conservante que puede producir problemas toxicológicos y alergias. Su acumulación en el organismo puede presentar riesgos de cáncer. Reduce el crecimiento en las ratas si se les suministra en grandes cantidades. En alimentación se usa en: Derivados cárnicos, conservas vegetales, productos grasos, repostería, salsas, mariscos en conserva y caviar. Peligroso. La cantidad autorizada de este aditivo es: Mermeladas 1 g/kg. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 900 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 900 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 900 mg/kg. Tratamiento en la superficie de los jamones y paletas para curar, después de la salazón 200 mg/kg. Véase: agentes conservadores.

**para-hidroxibenzoato metil de sodio**. (E-219)

Conservante alimentario. Los ésteres del ácido para-hidroxibenzoico y sus derivados sódicos, también llamados parabenos, son compuestos sintéticos. Son menos tóxicos que el ácido benzoico. Se absorben en el intestino y se eliminan por la orina. Sin embargo, pueden presentar problemas de toxicidad si se combinan con otros aditivos. Con el E-222, puede producir problemas neurológicos. En combinación con coloran-

tes puede provocar asma y urticaria. Se desaconseja su consumo a personas alérgicas a la aspirina. En estudios llevados a cabo con animales provocó ataques epilépticos. En ratas redujo el crecimiento. En alimentación se usa en: Derivados cárnicos, conservas vegetales, productos grasos, repostería, salsas, mariscos en conserva y caviar. Véase: agentes conservadores.

*Paralabrax callaensis*. Pez. Designación oficial: **cabrilla perela**.

*Paralabrax clathratus*. Pez. Designación oficial: **cabrilla de arenas**.

*Paralabrax dewegeri*. Pez. Designación oficial: **guaseta vieja**.

*Paralabrax humeralis*. Pez. Designación oficial: **cabrilla loca**.

*Paralabrax masculatofasciatus*. Pez. Designación oficial: **cabrilla de roca**.

*Paralabrax nebulifer*. Pez. Designación oficial: **cabrilla de sargazo**.

*Paralabrax semifasciatus*. Pez. Designación oficial: **cabrilla chilena**.

*Paralichthys adspersus*. Pez. Designación oficial: **lenguado fino**.

*Paralichthys aestuarius*. Pez. Designación oficial: **lenguado alabato**.

*Paralichthys albigutta*. Pez. Designación oficial: **lenguado tresojos**.

*Paralichthys brasiliensis*. Pez. Designación oficial: **lenguado brasileño**.

*Paralichthys californicus*. Pez. Designación oficial: **lenguado de California**.

*Paralichthys coeruleostica*. Pez. Designación oficial: **lenguado tornasol**.

*Paralichthys dentatus*. Pez. Designación oficial: **lenguado canadiense**.

*Paralichthys fernandezianus*. Pez. Designación oficial: **lenguado de Juan Fernández**.

*Paralichthys hilgendorffii*. Pez. Designación oficial: **lenguado diaguita**.

*Paralichthys lethostigma*. Pez. Designación oficial: **lenguado de Florida**.

*Paralichthys magdalenae*. Pez. Designación oficial: **lenguado alabato**.

*Paralichthys oblongus*. Pez. Designación oficial: **lenguado de cuatro ocelos**.

*Paralichthys olivaceus*. Pez. Designación oficial: **lenguado del Pacífico NW**.

*Paralichthys patagonicus*. Pez. Designación oficial: **lenguado de patagonia**.

*Paralichthys sinaloae*. Pez. Designación oficial: **lenguado huarache**.

*Paralichthys smitti*. Pez. Designación oficial: **lenguado chileno**.

*Paralichthys tropicus*. Pez. Designación oficial: **lenguado criollo**.

*Paralichthys woolmanni*. Pez. Designación oficial: **lenguado huarache**.

*Paralichtys albigutta*. Familia: bótidos. Excelente pescado de mesa que se extiende por las aguas costeras desde Carolina del Norte hasta Tejas. Nombre vulgar: **platija del Golfo**.

*Paralichtys dentatus*. Familia: bótidos. Es un pariente del rodaballo de la costa oriental de los EE.UU. Se extiende desde Massachusset hasta Carolina del Norte. Otros tipos se encuentran más al Sur. En verano habita en zonas costeras. Es un pescado de mesa muy

apreciado. Nombre vulgar: **platija de verano**.

*Paralithodes camchatica*. Crustáceo. Designación oficial: **cangrejo ruso**.

*Paralithodes camchaticus*. Crustáceo. Designación oficial: **cangrejo ruso**.

*Paralithodes camtschatka*. Familia: litódidos. Desde principios de los años 50, el cangrejo real, famoso por su tamaño y buen sabor, se pesca y comercializa a gran escala en el Pacífico Norte y en el Mar de Bering de los EE.UU., en Japón y en Rusia. El hecho de que adquiriese importancia para el comercio internacional relativamente tarde, guarda relación con que ha de ser pescado a varios cientos de metros de profundidad. Sólo se pescan los animales machos que son considerablemente mayores y nutritivos que las hembras. Al ser pescados suelen tener de 8 a 9 años y pesan, para una longitud total de 1 m aproximadamente, entre 2 y 3 kg. Los cangrejos reales adultos pueden llegar a pesar, con unos quince años, hasta 12 kg. Se ofrecen también conservas procedentes de Rusia con la exquisita carne de este cangrejo. Además, para que las conservas sean de la más alta calidad, sólo deben contener carne de los cangrejos reales sin mezclas. El cangrejo real tiene un caparazón que termina en forma triangular en la parte delantera y que está provisto de afiladas púas a los lados y en el lomo. La parte de la frente, que acaba en un cuerno nasal con forma de lanza entre los ojos salientes, tiene a cada lado antenas casi el doble de largas. En la parte externa de los ojos se encuentran otras dos largas antenas. Los tres pares de patas posteriores acaban en uñas. Las pinzas son, ciertamente, largas, pero relativamente pequeñas. El caparazón, las patas y las pinzas son de color rosa rojizo en su parte superior y en la parte inferior son, al igual que las púas, de color marfil amarillento. Casi toda la carne del cangrejo real (de las pinzas, las patas y la cola) es comestible y aprovechable, lo que supone un 32% del peso total. También se pescan otras espe-

cies distintas como el *Paralithodes brevipes*, el cangrejo real azul (*Paralithodes platypus*) y el Cangrejo real dorado (*Lithodes aesquispina*) nombre vulgar: **cangrejo ruso**, cangrejo japonés, cangrejo de Kamtschatka, cangrejo coronado, y falsamente, bogavante japonés. Designación oficial: **cangrejo ruso**.

*Paralomis granulosa*. Crustáceo. Designación oficial: **centollón**.

*Paralonchurus brasiliensis*. Pez. Designación oficial: **lambe marialuisa**.

*Paralonchurus elegans*. Pez. Designación oficial: **lambe pítuco**.

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

*Paralonchurus peruanus*. Pez. Designación oficial: **lambe coco**.

*Paralonchurus petersi*. Pez. Designación oficial: **corvina de piedra**.

*Paralonchurus rathbuni*. Pez. Designación oficial: **lambe barbón**.

*Paralosa fallax*. Pez. Designación oficial: **saboga**.

*Paralosa rhodanensis*. Pez. Designación oficial: **saboga**.

*Paralunchurus dumerillii*. Pez. Designación oficial: **lambe suco**.

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

**páramo**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pintadilla bocadulce; zapatero raspa balsa.

*Paramola cuvieri*. Familia: homólidos. Este enorme cangrejo de color anaranjado y caparazón casi redondo tiene unas patas relativamente delgadas y largas de las que el último par, más pequeño, se extiende hacia atrás desde el lomo (de ahí su nombre)

Gracias a sus largas patas, estos animales alcanzan una envergadura de 90 cm, sin embargo, la longitud del cuerpo es únicamente de 10 a 18 cm. Los cangrejos de alta mar se encuentran en el Mediterráneo, pero también en Islandia y en las regiones cálidas del Atlántico Oriental. Su carne es considerada un manjar exquisito, no obstante, el cangrejo de patas dorsales se pesca muy poco y sólo se come en determinadas regiones. Nombre vulgar: **cangrejo grande de patas dorsales**. Designación oficial: **paramola**.

***Paranephrops***. Familia: parastácidos. Tres clases de estas especies de cangrejos son naturales del Sur de la isla de Nueva Zelanda. Una de ellas (*Paranephrops planifrons*) también se ha propagado por el Norte de la isla. Nombre vulgar: **cangrejo de Nueva Zelanda**.

***Paranthias furcifer***. Pez. Designación oficial: **cuna lucero**.

***Paranthias furcifer pinguis***. Pez. Designación oficial: **cuna lucero**.

***Paranthias pinguis***. Pez. Designación oficial: **cuna lucero**.

***Parapandalidae***. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: artrópodos. Subtipo: mandibulados (antennados) Clase: crustáceos. Subclase: malacostráceos. Serie: eumalacostráceos. Superorden: eucáridos. Orden: decápodos. Suborden: macruros. Las clases de la familia *Parapandalus* se distinguen fácilmente del *Pandalus* por su cuerpo extremadamente largo y bien afilado (*Rostrum*) Constituyen la antítesis trópico-subtropical de las especies nórdicas del *Pandalus*. La clase que citamos se encuentra a menudo en aguas profundas, sobre todo en las del Mediterráneo, al igual que en las lindantes con el Atlántico que son calientes y moderadas. Esta clase de

gamba se explota cada vez más sobre todo en las islas Canarias y en Madeira, pero también en las costas atlánticas sudeuropeas. Las capturas tienen una importancia local. Consideramos: gamba de Chile (*Heterocarpus reedi*), gamba de mar profundo del Mediterráneo (*Parapandalus narval*).

**parapandálidos**. Véase: *Parapandalidae*.

***Parapandalus narval***. Familia: parapandálidos.

La clase que tratamos se encuentra a menudo en aguas profundas, sobre todo en las del Mediterráneo, al igual que en las lindantes con las del Atlántico que son calientes y moderadas. Esta clase de gamba se explota cada vez más sobre todo en las islas Canarias y en Madeira, pero también en las costas atlánticas Sur europeas. Las capturas tienen una importancia local. Nombre vulgar: **gamba de mar profundo del Mediterráneo**. Designación oficial: **camarón narval**.

***Parapenaeus longirostris***. Familia: peneidos.

Aspecto semejante al de la gamba rosada (*Aristeus antennatus*), pero de tamaño algo menor y color blanquecino. Menos sabrosa que aquella suele servirse hervida como tapa, al cocerse toma color rosado intenso. Nombre vulgar: gamba blanca. Designación oficial: **camarón de altura**.

***Parapenaeus membranaceus***. Crustáceo. Designación oficial: **gamba**.

***Parapercis colias***. Familia: mugílidos. Con su cuerpo alargado está muy bien dotada para ser un habitante de los fondos marinos. Para deslizarse sobre la arena y las rocas lisas puede ayudarse de sus aletas pectorales. Color azul verdoso en el dorso tirando a negro azulado; laterales más pardos. Aparece sólo en Nueva Zelanda a profundidades de hasta 150 m. Se alimenta de peces, cangrejos y animales blandos; alcanza los 45 cm de longitud y alrededor de 2,5 kg de peso. Su carne es muy buena y apropiada para todo tipo de preparación. Delicioso cuando se



ahuma. Nombre vulgar: **perca azul de Nueva Zelanda**.

*Parapercis dockinsi*. Pez. Designación oficial: **namorado blanquillo**.

*Parapristipoma humile*. Pez. Designación oficial: **boca de oro**.

*Parapristipoma mediterraneum*. Familia: pomadósidos. Cuerpo profundo, lateralmente comprimido, con el perfil superior bastante más arqueado que el inferior y pedúnculo caudal estrecho. Ojos de buen tamaño. Preopérculo dentellado en su borde posterior, especialmente en los jóvenes. Mandíbula superior prominente, el extremo posterior del maxilar apenas alcanza la vertical del borde anterior del ojo. Boca pequeña, con anchas bandas de minúsculos dientes. Color uniformemente achocolatado o grisáceo, con destellos violáceos, más oscuro en el dorso; muñones de las aletas escapulares y pelvianas de color anaranjado fuerte. Talla hasta 80 cm Atlántico, menos común en el Mediterráneo. Nombre vulgar: **burro**, borriquete. Designación oficial: **burro**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, perciforme. *Parapristipoma mediterraneum*, Guichenot. Véase: pescado.

*Parapristipoma octolineatum*. Pez. Designación oficial: **boca de oro**.

*Parapristipoma viridens*. Pez. Designación oficial: **boca de oro**.

*Parapsettus panamensis*. Pez. Designación oficial: **curaca**.

**parasitcidas**. Según el Código Alimentario, Capítulo XXXVII. Sección 2ª. Comprende: 5.37.07 **Denominación**. 5.37.08 **Almacenamiento**. 5.37.09 **Transporte**. 5.37.10 **Contenido en principio activo**. 5.37.11 **Toxicidad**. 5.37.12 **Rotulación**. 5.37.13 **Envases**. 5.37.14 **Manipulación**. 5.37.15 **Prohibiciones**. Véase: fertilizantes y parasitcidas.

**parasol**. Nombre vulgar de la seta: *Lepiota procera*.

**parassi**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lisa rayada**.

**Parastacidae**. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: artrópodos. Clase: crustáceos. Subclase: malacostráceos. Serie: filocáridos. Superorden: eucáridos. Orden: decápodos. Suborden: macruros. Esta clase de cangrejo relativamente pequeño se encuentra en ríos y lagos de muchas partes del América del Sur. Cuatro de las diez clases de *Parastacus* que existen allí están localizadas en el Norte de Argentina, en Uruguay y en el Sur de Brasil. Seis especies viven en ríos chilenos. Tres clases de estas especies de cangrejos son naturales del Sur de la isla de Nueva Zelanda. Una de ellas *Paranephrops planifrons*, también se ha propagado por el Norte de la isla. Sinónimo: cangrejos de río del hemisferio Sur, cangrejos de río sudamericano. Citamos: cangrejo australiano (*Cheras tenuimanus*), cangrejo australiano grande (*Euastacus armatus*), cangrejo de Madagascar (*Astacides madagascariensis*), cangrejo de Nueva Zelanda (*Paranephrops*), cangrejo de río sudamericano (*Parastacus*), cangrejo de Tasmania (*Astacopsis gouldi*). Véase: decápodos.

**parastácidos**. Véase *parastacidae*.

**parata**. Véase: paratha.

**paratha**. Nombre hindú de: hojuelas de harina integral.

*Parathunnus mebachii*. Pez. Designación oficial: **patudo**.

*Parathunnus obesus*. Pez. Designación oficial: **patudo**.

*Parathunnus sibi*. Pez. Designación oficial: **patudo**.

**Paratichopus californicus.** Familia: holotúridos. La mitad posterior de esta holoturia, que tiene un color de rojo a amarillo hasta marrón, acaba en punta a modo de cola. Sobre su lomo se encuentran fuertes papilas en forma de púas. En torno a la abertura de la boca, los tentáculos forman en un amplio radio una “corona de flores”. Estas holoturias, que llegan a tener una longitud de 25 a 40 cm, están propagadas por las costas del Pacífico de Norteamérica. Nombre vulgar: **holoturia californiana**.

**parcha.** Nombre vulgar de la planta: *Passiflora regularis*.

**parcha.** Nombre vulgar de la planta: *Passiflora mollissima*.

**parcha granadina.** Nombre vulgar de la planta: *Passiflora regularis*.

**parcha real.** Nombre vulgar de la planta: *Passiflora regularis*.

**parchán.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **besugo**.

**parchita.** Nombre vulgar de la planta: *Passiflora edulis sims*; *Passiflora mollissima*.

**parchita amarilla.** Nombre vulgar de la planta: *Passiflora quadrangularis*.

**parchita coloniera.** Nombre vulgar de la planta: *Passiflora quadrangularis*.

**parchón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **besugo**.

**parda suiza.** Véase: vaca parda suiza.

**pardete.** Designación oficial española del pez: *Mugil cephalus*; *Mugil cephalus cephalus*; *Mugil provensalis*. Sinónimo oficial: Albur; Bizkarbeltz; Bullu; Bullua; Buruzabal; Cabezote; Cabezudo; Cabeçut; Cap plá; Capitán; Capitón; Corcón; Corvo; Cu-

lua negra; Curvo; Daplata; Korkoi; Korrokon; Korrokoi bizkarbeltza; Lisa; Liza; Llisa; Llisa calua; Llisa cap gros; Llisa llobarrera; Llissa cabuda; Llissara llobarrera; Llissara llubarrera; Lliça cabuda; Lliça de cap gros; Llubarrera; Muble; Mubril; Muge; Mugel; Mugil; Mugil común; Mujil; Mujol; Muxo; Negrona; Sama; Taberner; Teberner; Yama; Zipa.

**pardilla.** Designación oficial española del pez: *Leuciscus lemmingii*; *Rutilus lemmingii*. Sinónimo oficial: Errutilo ezkatanitz; Rasilla.

**pardilla.** Nombre vulgar de la seta: *Clitocybe nebularis*.

**pardilla.** Variedad de uva blanca. Véase: uva pardillo.

**pardilleja (joven).** Nombre vulgar del pez: *Argyrosomus regius*. Designación oficial: **corvina**.

**pardillo.** Véase: uva pardillo.

**pardina.** Véase: uva pardina.

**pardo.** Nombre vulgar del pez: *Sparus pagrus*. Designación oficial: casabe orqueta; pargo rojo.

**pardo alpina.** Raza de vaca de leche. Utilizada en la Denominación: Mahón, Queixo tetilla, Queixo de San Simón, Quiexo de Arzúa-Ulloa.

**parellada.** Véase: uva parellada.

**Pareques acuminatus.** Pez. Designación oficial: **tambores**.

**Pareques fuscovittatus.** Pez. Designación oficial: **corvinata linda**.

**Pareques lanfeari.** Pez. Designación oficial: **corvinata rayada**.

***Pareques perissa***. Pez. Designación oficial: **corvinilla camiseta**.

***Pareques punctatus***. Pez. Designación oficial: **obispo**.

***Pareques umbrosus***. Pez. Designación oficial: **tambores**.

***Pareques viola***. Pez. Designación oficial: **corvinata gungo**.

***Pareuthrina plumbea***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **bucino magallánico**.

***Parexocoetus brachypterus***. Pez. Designación oficial: **volador aletón**.

***Parexocoetus mento***. Pez. Designación oficial: **pez volador**.

**pargo**. Nombre vulgar del pez: *Lutjanus campechanus*; Designación oficial española del pez: *Aurata orphus*; *Pagrus orphus*; *Pagrus pagrus*; *Pagrus sedecim*; *Pagrus vulgaris*; *Sparus argenteus*; *Sparus orphus*; *Sparus pagrus*. Sinónimo oficial: Abretán; Abrota; Besugo; Besugo común; Bocinegro; Bocinero; Breca de mar; Cachucho; Gurbin; Güerito; Lamote; Lauriana; Limote; Macetas; Machote; Mazote; Membra; Momar; Motur motz; Pagra; Pagle; Pagro; Palmireño; Pargo roseo; Pargotí; Pragueta; Págara; Rutidas; Txelba; Txelba arrunta; Urta.

**pargo**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: corocoro pargo; dentón; huachinango; hurta; mojarra; pargo amarillo; pargo azul; pargo coconaco; pargo lunarejo; pargo negro; pargo raicero; pargo rojo; pluma marotilla; raspallón; sama; sama de pluma; verrugato pargo; zapata.

**pargo aguadera**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo dientón**.

**pargo al estilo sevillano**. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** pargo,

tomate, cebolla, pimiento verde, patatas, aceite de oliva, vino blanco, perejil, limón.

**pargo aleta amarilla**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rabirrubia**.

**pargo aleta negra**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo sesí**.

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

**pargo amarillo**. Designación oficial española del pez: *Lutjanus argentiventris*. Sinónimo oficial: Boca colorada; Guachinango; Huachinango; Pargo; Pargo blanco; Pargo coliamarillo; Pargo colorado; Pargo de manglar; Pargo dentón; Pargo dientón; Pargo mulatillo; Pargo rojo; Pargo rosquero; Parvo.

**pargo amarillo**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo dientón**.

**pargo australiano**. Designación oficial española del pez: *Lutjanus sebae*.

**pargo azul**. Designación oficial española del pez: *Lutjanus viridis*. Sinónimo oficial: Huachinango; Pargo; Pargo rayado.

**pargo barbirrubia**. Designación oficial española del pez: *Rabirubia inermis*. Sinónimo oficial: Pargo chino; Pargo vivian; Raburubia; Rubia.

**pargo biajaiba**. Designación oficial española del pez: *Lutjanus synagris*. Sinónimo oficial: Bermejuelo; Biajaiba; Chino; Manchego; Pargo de la mancha; Pargo guanapo; Pargo manchado; Rayado; Rouge; Scude; Villajaiba.

**pargo biajaiba**. Nombre vulgar del pez: *Lutjanus synagris*.

**pargo blanco**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: burro mojarrón; cherna pintada; corocoro coche; corocoro mapache; mojarra blanca; pargo amarillo; verrugato pargo.

**pargo caballo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo cubera.**

**pargo cachucho.** Designación oficial española del pez: *Etelis oculatus*. Sinónimo oficial: Cachucho; Salmonete de lo alto.

**pargo capitán.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **doncella de pluma.**

**pargo cebado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo criollo.**

**pargo cebal.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo criollo.**

**pargo chino.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo barbirrubia.**

**pargo chivato.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete gringuito.**

**pargo chopá.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chopá.**

**pargo coconaco.** Designación oficial española del pez: *Hoplopagrus güntheri*. Sinónimo oficial: Coconaco; Pargo roquero; Pargo; Pargo coconato; Pargo coquero; Pargo dientón; Pargo mulato; Pargo raicero; Pargo rayado; Tecomate.

**pargo coconato.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo coconaco.**

**pargo coliamarillo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo amarillo.**

**pargo colorado.** Designación oficial española del pez: *Lutjanus purpureus*. Sinónimo oficial: Chillo; Colorado; Pargo púrpura; Pargo real; Pargo rojo; Rouge; Sarde rouge.

**pargo colorado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: huachinango; pargo amarillo; pargo criollo; pargo cunaro. pargo del Golfo; pargo gringo; pargo lunarejo; pargo negro; pargo raicero; pargo rojo.

**pargo común.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pargo dientón; pargo jocu.

**pargo con lunar.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo lunarejo.**

**pargo con mancha.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo lunarejo.**

**pargo coquero.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo coconaco.**

**pargo cotorro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo dientón.**

**pargo criollo.** Designación oficial española del pez: *Lutjanus analis*. Sinónimo oficial: Pargo cebado; Pargo cebal; Pargo colorado; Pargo mulato; Sama; Sorbe.

**pargo cubera.** Designación oficial española del pez: *Lutjanus Cyanopterus*. Sinónimo oficial: Cubera; Guasinuco; Pargo caballo.

**pargo cunaro.** Designación oficial española del pez: *Rhomboplites aurorubens*. Sinónimo oficial: Besugo; Camaronero; Cazón de lo alto; Cotorro; Cunaro; Pargo colorado; Pargo norteamericano; Pargo vermellón; Rubio; Tiyeux; Tumaro.

**pargo cunaro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **panchito ojón.**

**pargo de aleta negra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo lunarejo.**

**pargo de altura.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pargo lunarejo; pargo rojo.

**pargo de jilguero.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo raicero.**

**pargo de la mancha.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pargo biajaiba; pargo lunarejo; pargo ojón.

**pargo de lo alto.** Designación oficial española del pez: *Lutjanus vivanus*. Sinónimo oficial: Boral; Chillo; Pargo suave.

**pargo de manglar.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo amarillo**.

**pargo de pluma.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **doncella de pluma**.

**pargo de seda.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: huachinango; pargo lunarejo.

**pargo del Golfo.** Designación oficial española del pez: *Lutjanus aya*; *Lutjanus blackfordi*; *Lutjanus campechanus*. Sinónimo oficial: Guachinango del Golfo; Pargo colorado; Pargo real; Pargo rojo.

**pargo dentón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pargo amarillo; pargo prieto.

**pargo dientón.** Designación oficial española del pez: *Lutjanus apodus*. Sinónimo oficial: Cají; Capitán; Maestro; Pagre dentchien; Pargo aguadera; Pargo amarillo; Pargo común; Pargo cotorro; Pargo maestro.

**pargo dientón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pargo amarillo; pargo coconaco.

**pargo dorado.** Nombre vulgar del pez: *Pristipomoides aquilonaris*. Designación oficial: **dorada**.

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

**pargo gringo.** Designación oficial española del pez: *Lutjanus peru*. Sinónimo oficial: Estrella; Gringo; Huachinanga; Pargo colorado; Pargo rojo; Pargo rojo del Pacífico; Pargo seda.

**pargo gris.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo prieto**.

**pargo guanapo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo biajaiba**.

**pargo japonés.** Designación oficial española del pez: *Pagrus major*.

**pargo japonés.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo taiva**.

**pargo jilguero.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pargo negro; pargo raicero.

**pargo jocu.** Designación oficial española del pez: *Lutjanus jocu*. Sinónimo oficial: Jocú; Pargo común; Pargo perro; Pargo prieto; Sardent chien.

**pargo lunarejo.** Designación oficial española del pez: *Lutjanus guttatus*. Sinónimo oficial: Besugo; Cojinoba rosada; Flamenco; Huachinango; Paramo; Pargo; Pargo alunado; Pargo colorado; Pargo con lunar; Pargo con mancha; Pargo de aleta negra; Pargo de altura; Pargo de la mancha; Pargo de seda; Pargo flamenco; Pargo prieto; Pargueta; Parvo.

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

**pargo maestro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo dientón**.

**pargo manchado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo biajaiba**.

**pargo manglero.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo prieto**.

**pargo moreno.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo negro**.

**pargo mulatillo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo amarillo**.

**pargo mulato.** Designación oficial española del pez: *Apsilus dentatus*; *Tropidinius dentatus*. Sinónimo oficial: Amarillo; Chillo prieto; Chopa negra.

**pargo mulato.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pargo coconaco; pargo criollo.

**pargo negro.** Designación oficial española del pez: *Lutjanus novemfasciatus*. Sinónimo

oficial: Boca fuerte; Huachinango; Panza-prieta; Pargo; Pargo colorado; Pargo jilguero; Pargo moreno; Pargo oscuro; Pargo prieto; Parvo.

**pargo negro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pargo prieto; viuda dormilona.

**pargo norteamericano.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo cunaro.**

**pargo ojo grande.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo ojón.**

**pargo ojón.** Designación oficial española del pez: *Lutjanus mahagoni*. Sinónimo oficial: Ojanco; Pargo de la mancha; Pargo ojo grande; San Rafael; Sarde.

**pargo oscuro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo negro.**

**pargo perro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo jocu.**

**pargo prieto.** Designación oficial española del pez: *Lutjanus griseus*. Sinónimo oficial: Caballerote; Pargo dentón; Pargo gris; Pargo manglero; Pargo negro; Sarde grise.

**pargo prieto.** Nombre vulgar del pez: *Lutjanus griseus*. Designación oficial: pargo jocu; pargo lunarejo; pargo negro.

**pargo púrpura.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo colorado.**

**pargo raicero.** Designación oficial española del pez: *Lutjanus aratus*. Sinónimo oficial: Pargo; Pargo colorado; Pargo de jilguero; Pargo jilguero; Pargo rayado.

**pargo raicero.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo coconaco.**

**pargo rayado.** Designación oficial española del pez: *Holopagrus güntheri*.

**pargo rayado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pargo azul; pargo coconaco; pargo raicero.

**pargo real.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pargo colorado; pargo del Golfo.

**pargo rojizo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cuna lucero.**

**pargo rojo.** Designación oficial española del pez: *Lutjanus colorado*. Sinónimo oficial: Cojinoba rosada; Huachinango; Lunarejo; Pardo; Pargo; Pargo colorado; Pargo de altura; Pargo lunarejo; Pargueta; Rojo.

**pargo rojo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: huachinango; pargo amarillo; pargo colorado; pargo del Golfo; pargo gringo.

**pargo rojo del pacífico.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo gringo.**

**pargo roquero.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo coconaco.**

**pargo roseo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo.**

**pargo rosquero.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo amarillo.**

**pargo seda.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo gringo.**

**pargo sesí.** Designación oficial española del pez: *Lutjanus buccanella*. Sinónimo oficial: Negra; Negrita; Oreille noire; Pargo aleta negra; Sesí.

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

**pargo taiva.** Designación oficial española del pez: *Lutjanus felvus*; *Lutjanus marginatus*. Sinónimo oficial: Pargo japonés.

**pargo testudo.** Nombre vulgar del pez: *Dentex dentex*. Designación oficial: **dentón.**

**pargo testuz.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **dentón**.

**pargo tigre.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero moteado**.

**pargo vermellón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo cunaro**.

**pargo vivian.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo barbirrubia**.

**pargotí.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo**.

**pargueta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pargo lunarejo; pargo rojo.

**parguito.** Designación oficial española del pez: *Apogon parri*.

**Pargus mayor.** Pez. Designación oficial: **dorada colorada**.

**parihuela.** Plato de la cocina de Perú del grupo de sopas. **Ingredientes:** choro, almeja, macha, cangtejo, pulpo, camarón, langostino, calamar, cojinova, ají panca, harina, pasta de tomate, ajo, cebolla, ají mirasol, pimentón, chuño, cebolla china, cilantro, perejil, kiñu, sal, pimienta. Véase: sopas en la cocina de Perú.

**Parika scaber.** Familia: balístidos. Pez de aguas tropicales, con carne blanca, blanda y dulce. Tal como lo indica su nombre tiene la piel dura. Se consume asado o al horno, a la barbacoa, a la plancha o pochado. Véase: pescados. Nombre vulgar: **zapatero sietecueros**, ballesta; pez ballesta. Designación oficial: **ballesta**.

**paripou.** Nombre vulgar de la planta: *Bactris gasipaes*. Sinónimo: chontaduro.

**paris.** Nombre vulgar de un cultivar del rabanito (*Raphanus sativus* var. *Radicula*).

**parisien.** Forma de corte de verdura. Véase: bola.

**parita.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: corvinilla tuza; corvinilla zorra.

**párlamo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: diablo chaleco; rascacio párlamo.

**parmesano.** Véase: queso Parmesano.

**parmesano rallado.** Véase: queso Parmesano rallado.

**Parmiggiano-Reggiano.** Véase: queso Parmiggiano-Reggiano.

**parmigiana.** Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: berenjenas al horno con mozzarella y parmesano.

**Paromola rathbuni.** Crustáceo. Designación oficial: **centolleta de Juan Fernández**.

**parona.** Designación oficial española del pez: *Parona signata*.

**parona.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **palometa**.

**Parona signata.** Pez. Designación oficial: **parona**.

**Parophrys vetulus.** Familia: pleuronéctidos. Pertenece a la familia de los pleurenéctidos. Mira hacia la derecha; el ojo superior se encuentra tan arriba que se puede observar también desde la parte ciega. Alcanza los 57 cm de longitud y aparece en la costa pacífica de los EE.UU., desde Alaska hasta el Norte de Méjico. Su carne es de buena calidad, en ocasiones, tiene un ligero sabor a yodo. Nombre vulgar: **solla lisa del Pacífico**, english sole. Designación oficial: **soya inglesa**.

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

**parpadas.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **japuta**.

**parra.** Nombre vulgar de la **vid** (*Vitis vinifera*), que se ha dejado crecer indefinidamente y se sostiene pegada a una pared o formando un emparrado.

**parreleta.** Véase: uva parreleta.

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

***Parribacus antarcticus.*** Crustáceo. Designación oficial: **cigarro chino**.

**parrillada.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 50 minutos. **Ingredientes:** rodajas de mero, rodajas de merluza, calamares, langostinos, cigalas, mejillones, aceite de oliva, sal, perejil, limones. Véase: pescados y mariscos en la cocina clásica.

**parrillada de carne.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 35 minutos. **Ingredientes:** filetes de ternera, carne magra de cerdo, hígado de ternera, aceite, sal, limones. Véase: pasteles y barbacoas en la cocina clásica.

**parrillada de carnero.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** carnero, riñones, salchichas de cerdo, tomate, mantequilla, aceite, sal, pimienta, patatas paja. Véase: pasteles y barbacoas en la cocina clásica.

**parrillada de mariscos.** Véase: parrillada de pescados y mariscos.

**parrillada de pescados.** Véase: parrillada de pescados y mariscos.

**parrillada de pescados y mariscos.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Galicia. Este gran plato es una clara demostración de la exquisitez de los productos que el mar otorga a Galicia. Una soberbia y lujuriosa combinación de elementos y sabores, a partir de un plato originario de la cocina

de pescadores. Un plato, además, que no necesita más compañía y que se basa, sobre todo, en la frescura de los ingredientes que lo forman. La sencillez de su preparación lo ha convertido en uno de los “platos estrella” de la temporada veraniega en los restaurantes gallegos, en la mayoría de los cuales aún es posible comer buen pescado y marisco sin que nuestra cartera se eche a temblar. Además de esta extraordinaria exhibición de poderío gastronómico que es este plato, en Galicia existe una variedad aún más sofisticada, la mariscada, en la que todo lo que entra en el plato son los sabrosísimos y espectaculares mariscos del litoral galaico. **Ingredientes:** merluza, rape, rodaballo, almejas, gambas, langostinos, mejillones, navajas, caracoles de mar, limón, aceite, sal.

**parritxa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sardina**.

**parrocha** (joven). Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sardina**.

**parrocha.** Nombre vulgar del pez: *Sardina pilchardus*. Sinónimo: sardina (jóvenes).

**parrochina.** Pez, nombre vulgar: Designación oficial: **sardina**.

**paru.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cachama blanca**.

**paru amarelho.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **isabelita patale**.

**parvo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: casabe orqueta; pargo amarillo; pargo lunarejo; pargo negro.

**parvo rojo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **huachinango**.

**pasa.** Véase: vino sabor pasas.

**pasa.** Uvas secas, grandes, carnosas y con pocas pepitas. Se conservan hasta 12 meses.



Se emplean en repostería y postres y, antes de usar, se pueden macerar en licor. Véase: frutas y frutos secos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pasas crudas	
Energía (kJ)	1162,04
Potasio (mg)	783,00
Energía (kcal)	278,00
Porción comestible	100,00
Fósforo (mg)	85,00
Carbohidratos (g)	65,80
Calcio (mg)	40,00
Magnesio (mg)	31,00
Sodio (mg)	23,00
Ácido fólico (µg)	9,00
Fibra (g)	6,70
Ácido ascórbico (C) (mg)	4,00
Proteína bruta (g)	2,60
Hierro (mg)	2,40
Vitamina E (mg)	2,10
Vitamina A (µg eq. retinol)	2,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,94
Grasa (g)	0,50
Cinc (mg)	0,30
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,22
Grasa saturada (g)	0,16
Grasa moninsaturada (g)	0,14
Grasa poliinsaturada (g)	0,14
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,14
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,11
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	

**pasa de corinto seca.** Se conserva durante 12 meses. Son pequeñas uvas secas dulces y sin pepitas que se emplean en pilaf, dolumadas y postres. Antes de usarlas en repostería se pueden macerar en licor. Véase: frutas y frutos secos.

**Pasa de Málaga.** Denominación de Origen (D.O.) de Frutos secos. La D.O. Pasa de Málaga, protege una superficie de cultivo de 3.500 ha de viñedos repartidos entre 29 municipios de la provincia de Málaga. El centro de producción más importante se locali-

za en la comarca de la Axarquía, donde se concentra el 99% de la superficie total de cultivo. Prácticamente toda la uva pertenece a la variedad Moscatel, que es la que mejor se adapta al proceso de pasificación. El producto final se clasifica en función del número de granos de pasa por cada 100 gramos: categoría Extra, con 65 granos; Primera, con 90 granos; y Segunda, con 110 granos. Véase: frutos secos de España.

**Pasalliota augusta.** Otro nombre de la seta: *Agaricus augustus*.

**pasamar.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: pota; pota europea.

**pascal.** Variedad de la planta: *Apium graveolens*.

**pascual.** Reses procedentes de animales ovinos de más de 4 meses de edad. Véase: ovino.

**pasiega.** Véase: vaca Pasiega.

**pasifloráceas.** Véase: *Passifloraceae*.

**pasilla.** Véase: chile pasilla.

**pasionaria.** Nombre vulgar de la planta: *Passiflora edulis sims*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pasionaria pelada	
Potasio (mg)	350,00
Energía (kJ)	275,88
Agua (g)	80,10
Energía (kcal)	66,00
Fósforo (mg)	54,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	30,00
Sodio (mg)	28,00
Magnesio(mg)	19,00
Calcio (mg)	16,00
Carbohidratos (g)	13,40
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	7,10
Proteína (g)	2,80
Fibra (g)	1,50
Hierro (mg)	1,10
Grasas totales (g)	0,40
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,10

Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,02
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Flúor (mg)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Vitamina E (mg)	

***Pasiphaea multidentata***. Crustáceo. Designación oficial: **camarón cristal rosado**.

***Pasiphaena sivado***. Crustáceo. Designación oficial: **camarón blanco**.

**pasitas**. Ingredientes de la cocina de Méjico. Uvas secas, deshidratadas. Véase: Condimentos e ingredientes en la cocina de Méjico.

**pàsol**. Nombre vulgar catalán de la planta: *Pisum sativum*. Sinónimo: **guisante**

**pasote**. Nombre vulgar de la planta: *Chenopodium ambrosioides*.

**passany**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bagre pasani**.

***Passiflora edulis***. Variedad de la fruta de la pasión, denominada así por los españoles, ya que parece una granada pequeña. Se parte por la mitad, se quitan las semillas y se utiliza para cubrir pasteles de queso o en otros postres, pero también se como cruda. Siempre se debe usar sin piel. Véase: otras frutas. nombre vulgar: **granadilla**.

***Passiflora edulis sims***. Familia: pasifloráceas. Nativa del Brasil, tiene una piel gruesa no comestible, que se arruga cuando la fruta está madura. La pulpa gelatinosa contiene pequeñas pepitas comestibles; es amarilla, de sabor dulce o un poco ácida y muy aromática. Se consume en jugo, batidos y helados. El maracuyá se puede comer tal cual con una cucharilla. Su aroma confiere mucho sabor a los cócteles y los ponches. Contiene vitamina C. Pertenece al grupo de las frutas

ácidas. Nombre vulgar: **maracuyá**, parchita, murukuyá, murikoyá, **fruta de la pasión**, pasionaria.

***Passiflora legularis***. Familia: pasifloráceas. Originaria de América tropical, se cultiva desde Méjico a través de Centroamérica y las Antillas hasta el centro-Norte de América del Sur. El fruto es una baya oviforme, de 6 a 8 cm de largo, con cáscara dura, de color amarillento o anaranjado con puntos blancos, contiene numerosas semillas negras rodeadas de una membrana gruesa, blanca, mucilaginoso, de sabor dulce y muy agradable. La badea es de la familia de las pasifloras que contienen en mayor o menor cantidad un glucósido cianogenético muy venenoso que libera ácido cianhídrico y alcaloides, usados en medicina, como sedantes suaves, antiespasmódicos e hipnóticos. En frutoterapia es considerada la fruta pediátrica. Pertenece al grupo de las frutas semiácidas. Por sus sustancias alcalinas combate la acidez del embarazo, ayudando al metabolismo. El tubérculo voluminoso que se forma en la raíz es muy venenoso. Se consume en jugo, batidos y helados. Nombre vulgar: **badea**, badera, barbadine, corvejo, granadilla, granadilla dulce, granadina grande, parcha granadina, parcha, parchareal, parchita amarilla, parchita coloniera,. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Passiflora quadrangularis*, L. Véase: frutas carnosas.

***Passiflora mollisima***. Familia: pasifloráceas. Se cultiva desde Venezuela hasta Bolivia. El fruto es oviforme, de color verdoso, rugoso, con muchas semillas en su interior, membrana de sabor ácido, agradable y perfumado. La piel delgada y blanca se deja abrir fácilmente, la pulpa carnosa y amarillenta. Se consume fresca, en jugos, batidos, postres, helados. Nombre vulgar: **curuba** de Castilla, curuba quiteña, curuba de indio, curuba antioqueña, parchita, parcha, jaxo, taveso.

**Passifloraceae.** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: parietales. Consideramos: granadilla común (*Passiflora quadrangularis*), curuba de Castilla (*Passiflora mollissima*), badea (*Passiflora ligularis*), maracuyá (*Passiflora edulis sims*); pasionaria (*Passiflora edulis*)

**pasta.** Según el Código Alimentario, 3.22.28.4º. es la mermelada en que los frutos se han triturado y pasados por tamiz cocidos hasta consistencia de pasta. Véase: confecciones de frutas.

**pasta.** Véase: pastas alimenticias.

**pasta achote.** Es un producto preparado con las semillas de un árbol de Centro y América del Sur, mezcladas con vinagre, sal, ajo granulado y especias. Véase: ingredientes de comida mejicana.

**pasta al ceppo.** Pasta alimenticia en forma de pergamino enrollado. Véase: pastas cortas.

**pasta al gluten.** Alimento para diabéticos, marca Santiveri. Véase: alimentos para diabéticos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pasta al gluten Santiveri	
Energía (kJ)	1421,20
Energía (kcal)	340,00
Potasio (mg)	124,20
Fósforo (mg)	110,40
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	65,30
Ácido fólico (µg)	20,24
Proteína (g)	17,50
Calcio (mg)	13,80
Magnesio (mg)	7,36
Fibra (g)	3,40
Sodio (mg)	2,76
Niacina (mg eq. niacina)	2,13

Hierro (mg)	1,01
Yodo (mg)	1,00
Vitamina E (mg)	0,92
Grasa (g)	0,90
Cinc (mg)	0,74
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,18
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,08
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,05
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
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	

**pasta alimenticia.** Es el producto elaborado básicamente con cereales molidos y agua. La pasta se considera un alimento muy energético, pero con muchas calorías. No obstante, la pasta no es por sí misma una fuente importante de calorías, sino, más bien, éstas se encuentran en la mantequilla, la crema o el queso que se añade. Según el Código Alimentario, 3.20.47. Con este nombre se designarán los productos obtenidos por desecación de una masa no fermentada confeccionada con harinas, sémolas finas o semolinas procedentes de trigo duro o recio *Triticum durum* o trigo candeal *Triticum vulgare* o sus mezclas y agua potable. Las reglamentaciones correspondientes determinarán las distintas calidades de estas pastas, exigiéndose para la calidad primera que sea elaborada exclusivamente con sémolas o semolinas procedentes de trigo duro. 3.20.48 **Pastas alimenticias compuestas.** 3.20.49 **Prohibiciones.** Véase: otros derivados de harinas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pasta Alimenticia	cruda	hervida
Energía (kJ)	1450,46	484,88
Energía (kcal)	347,00	116,00
Potasio (mg)	236,00	25,00
Fósforo (mg)	167,00	44,00
Porción comestible	100,00	100,00
Carbohidratos (g)	70,90	22,20
Magnesio (mg)	56,00	15,00

Ácido fólico (µg)	28,00	5,00
Calcio (mg)	24,00	7,00
Proteína (g)	12,50	4,00
Fibra (g)	5,00	2,00
Sodio (mg)	5,00	1,00
Niacina (mg eq. niacina)	2,50	0,60
Hierro (mg)	1,80	0,60
Cinc (mg)	1,50	0,50
Grasa (g)	1,40	1,20
Grasa poliinsaturada (g)	0,63	0,54
Grasa saturada (g)	0,19	0,16
Grasa moninsaturada (g)	0,15	0,13
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,15	0,02
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,08	0,02
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,04	0,01
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00	0,00
Colesterol (mg)	0,00	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00	0,00
Vitamina D (µg)	0,00	0,00
Vitamina E (mg)	tr.	tr.
Yodo (mg)		

**pasta biriyani.** Pasta de sabor suave utilizada para currys de arroz con carne, pescado o verduras. Véase: ingredientes de la comida asiática.

**pasta colorata.** (*pastas con color*) Pasta alimenticia compuesta originaria de Italia. Las pastas de diversos colores y sabores se están haciendo cada vez más populares fuera, pero no dentro de Italia, donde entran en conflicto con la filosofía de la cocina italiana cuya principal preocupación es el gusto y no el aspecto de la comida. El color no siempre tiene interés gastronómico a menos que contribuya a lograr un sabor deseado. Las más usuales son: albahaca, común, champignón, spinaca, remolacha, tinta de calamar, tomate.

**pasta con huevo.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pasta con huevo	cruda	Her-vida
Energía (kJ)	1496,44	518,32
Energía (kcal)	358,00	124,00
Potasio (mg)	232,00	23,00
Fósforo (mg)	213,00	45,00

Porción comestible	100,00	100,00
Carbohidratos (g)	69,20	22,90
Magnesio (mg)	60,00	12,00
Calcio (mg)	31,00	10,00
Colesterol (mg)	30,00	8,00
Ácido fólico (µg)	29,00	7,00
Sodio (mg)	23,00	2,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	16,00	4,00
Proteína (g)	13,50	4,70
Grasa (g)	4,20	1,50
Fibra (g)	2,80	1,00
Niacina (mg eq. niacina)	2,20	0,40
Azúcares (g)	1,90	0,60
Hierro (mg)	1,90	0,40
Grasa moninsaturada (g)	1,50	0,50
Cinc (mg)	1,20	0,30
Grasa saturada (g)	0,92	0,30
Grasa poliinsaturada (g)	0,38	0,20
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,22	0,03
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,20	0,09
Vitamina E (mg)	0,15	0,05
Vitamina D (µg)	0,13	0,70
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,12	0,04
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,10	0,02
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00	0,00
Yodo (mg)		

**pasta con le sarde.** Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: pasta con sardinas.

**pasta con navajuelas.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pastas y Arroces. **Ingredientes:** pasta fresca, navajuelas en lata, nata líquida, cebolla, queso rallado, sal, pimienta, orégano o culantro.

**pasta con sardinas.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “pastas en la cocina del Mediterráneo”. Este antiguo plato siciliano adquiere su sabor característico de los tallos de hinojo silvestre que aromatizan el agua en la cual se cocina la pasta. Si no puede encontrar hinojo silvestre, sustituya por tallos y hojas de hinojo cultivado y una pequeña parte del bulbo. **Ingredientes:** Tallo de hinojo, sal, cebolla, pasas sultanas, piñones, azafrán, aceite de oliva, pimienta negra, sardinas

frescas, bucatini, filetes de anchoa, limón.  
Nombre original: *pasta con le sarde*.

**pasta de aceitunas y alcaparras.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “entradas y bocadillos en la cocina del Mediterráneo”. Todo cocinero de Provenza tiene una receta familiar para esta pasta de increíble sabor. A veces se suelen incluir atún o anchoas en conserva; las especias y las hierbas varían, pero los elementos esenciales son las pequeñas aceitunas negras de la región y los pequeños brotes de los arbustos de alcaparra. **Ingredientes:** Alcaparras, sal, aceitunas, tomillo, laurel, clavo, sal y pimienta negra, aceite de oliva virgen extra, jugo de limón, bollo. Nombre francés: *tapenade*. Véase: entradas y bocadillos en la cocina del Mediterráneo.

**pasta de albahaca.** Véase: tajadas de merluza con pasta a la albahaca y pisto de tomate.

**pasta de anchoas.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “entradas y bocadillos en la cocina del Mediterráneo”. Los habitantes del Sur de Francia son adictos a las anchoas y durante siglos han conservado el producto de la pesca en grandes barriles de sal para asegurarse una provisión continua de las mismas. No confundir con el *gentleman's relish*. Esta pasta es una combinación salada y espesa de anchoas, sal y aceite de soja. Se debe usar con moderación para añadir un ligero sabor de pescado a pudines y salsas. **Ingredientes:** Filetes de anchoa conservadas en sal, ajo, pimienta negra, aceite de oliva, vinagre de vino tinto, bollo. Nombre francés: *anchiade*. Véase: condimentos salados.

**pasta de cacao.** Según el Código Alimentario, 3.25.42. Es el producto obtenido por la molienda del cacao, descascarillado tostado, con las características indicadas en 3.25.41 (cacao descascarillado) \* Contendrá, como mínimo, el 50% de manteca de cacao en materia seca. Cuando se elabore con fines industriales podrá denominarse "Cobertura

amarga". Véase: clasificación de cacao y derivados.

**pasta de camarones.** De la cocina de Asia. Es una pasta uniforme que se emplea en las cocinas tailandesa, malaya e indonesia. Está hecha de gambas o camarones desecados, curados con sal y machacados. Se vende en bloques, tiene un olor muy acre y, una vez abierto el envase, hay que envolverla en plástico y guardarla en el frigorífico o en el congelador dentro de un recipiente hermético (para mitigar el olor, ya que la pasta en sí no necesita refrigeración) Para calentar el trassi, se envuelve en aluminio y se asa hasta que se dora, o se pone en el horno precalentado, a 180° C, durante unos minutos. Utilízela con moderación y no olvide asarla o freirla antes de añadirla a un plato. Véase: salsa de camarones. Sinónimo: *blachan, trassi*.

**pasta de camarones secos.** Se denomina, *kapi* en Tailandia y *balachan* en Malasia. Se usa mezclada con especias o en el sambal, previamente se asa, fríe o gratina durante 5-10 minutos para que se seque y desmenuce (a menos que se indique rehogarla en la primera etapa de la cocción)

**pasta de carne.** Véase: tabletas, bloques, granos, polvo o pasta de carne.

**pasta de chile.** A menudo disponible en tiendas orientales, constituye la base de muchas especias picantes. Véase: especias, derivados del chile.

**pasta de chile con aceite de soja.** Pasta muy fuerte utilizada como salsa, como base para cocinar carne, pescado o verduras, o para añadir a arroces picantes y sopas. Se suele elaborar con guindillas secas, azúcar, salsa de pescado, ajo y pasta de gambitas secas y de tamarindo. Véase: ingredientes de la comida asiática.

**pasta de ciruela kakadu.** Pasta de color verde, consistencia de mermelada y delicado sabor, a albaricoque. Para emplear en salsas o glaseados se diluye en zumo de man-

zana o vinagre de vino blanco. Se le pueden añadir guindilla, ajo asado, nueces de macadamia, menta australiana u otras hierbas, según el uso. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

**pasta de curry bafaad.** Pasta oscura y aromática elaborada con unos 20 ingredientes. le da un fuerte sabor picante a currys de carne, y es especialmente recomendado con la carne de vacuno. Véase: ingredientes de la comida asiática.

**pasta de curry balti.** Pasta picante elaborada con jengibre, cilantro, ajo, guindilla, cúrcuma, tamarindo y coco rallado. Para emplear con pollo, cordero o verduras. Véase: ingredientes de la comida asiática.

**pasta de curry madras.** Pasta picante fuerte, que contiene mucha guindilla. Ideal para cordero o vacuno. Véase: ingredientes de la comida asiática.

**pasta de curry matsaman.** Pasta extremadamente picante, elaborada con guindillas rojas secas, ajo, escalonia, especias, hierba de limón y galanga. Se puede emplear en platos de pollo o carne. Véase: ingredientes de la comida asiática.

**pasta de curry panang.** Pasta muy picante elaborada con guindillas rojas secas, ajo, hierba de limón, escalonia, galanga, lima kaffir, pasta de gambas y especias. Se puede emplear en platos de pollo o pescado. Véase: ingredientes de la comida asiática.

**pasta de curry roja.** En Tailandia se emplea para el buey y otros platos fuertes. **Ingredientes:** chalotes, dientes de ajo, tallos de citronela, semillas de cilantro, semillas comino, pimienta negra en grano, guindillas rojas secas, raíz de cilantro picada, galanga molida, cáscara de lima rallada, tras-si, sal. Véase: pastas de curry thai; mezclas de especias.

**pasta de curry that.** Los curries son un elemento importante en el menú tailandés. Consisten en pastas infinitamente picantes, hechas con especias y cualquiera de las guindillas rojas, verdes o amarillas, según los ingredientes. Como en la India, la mezcla de especias se prepara normalmente cuando la ocasión lo requiere y no se suele almacenar, aunque estas pastas pueden guardarse en el frigorífico alrededor de un mes. Véase: pasta de curry roja; mezclas de especias.

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

Pasta de frutas	
Energía (kJ)	907,06
Energía (kcal)	217,00
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	90,00
Azúcares	65,00
Carbohidratos (g)	52,30
Fósforo (mg)	6,00
Calcio (mg)	4,00
Magnesio (mg)	3,00
Fibra (g)	2,20
Vitamina A (µg eq. retinol)	2,00
Proteína bruta (g)	1,00
Sodio (mg)	1,00
Grasa moninsaturada (g)	0,90
Hierro (mg)	0,30
Cinc (mg)	0,10
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Ácido fólico (µg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Grasa (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Grasa saturada (g)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	0,00
Niacina (mg eq. niacina)	tr.
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	tr.
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	tr.

Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	tr.
Yodo (mg)	

**pasta de gambas.** Pasta grisácea, espesa y cremosa, compuesta de gambas saladas fermentadas y secadas al sol. Su fuerte sabor a marisco suele acompañar los platos asiáticos y realza el sabor de sopas y asados. Una vez abierto el envase, cúbrase con una capa muy fina de aceite vegetal para evitar su oxidación. La pasta de gambas se adquiere en las tiendas orientales. Véase: condimentos preparados, salsas y condimentos.

**pasta de gambitas secas.** elaborada con gamba fermentada, es un aderezo muy popular en la cocina del sureste asiático. Se encuentra en forma de pasta o de concentrado duro. Para usar la pasta de gambas en platos fríos, se envuelve en papel de aluminio y se asa a la parrilla durante unos minutos. Véase: ingredientes de la comida asiática. Nombre original: blachan; trasi.

**pasta de garbanzos.** Condimento libanés basado en garbanzos, aceite de sésamo, ajo, zumo de limón, aceite de oliva y, a veces, soja fermentada. Normalmente se sirve como salsa en los aperitivos o con hortalizas crudas, pero también puede acompañar otros alimentos como el pollo. Se adquiere fresco en las tiendas especializadas, aunque puede elaborarse con garbanzos en conserva. Véase: condimentos preparados, salsas y condimentos. Nombre libanés: **humus**.

**pasta de judías negras.** Preparada con granos de soja fermentados y muy utilizada en las cocinas asiática y malaya. Su consistencia puede variar de espesa con trozos a líquida fina. Una vez abierta la lata, esta salsa se debe guardar en la nevera. Véase: ingredientes de la comida asiática.

**pasta de langostinos.** Véase: pincho de langostinos y albóndigas de langostinos.

**pasta de maíz.** Pasta dulce de sabor suave, elaborada con granos de maíz, apio, cebolla, azúcar, vinagre y especias. Se usa para acompañar carnes frías y quesos, o en rellenos

de bocadillos. Véase: encurtidos, aderezos y chatnis.

**pasta de olivas negras.** Preparada con olivas negras y aceite de oliva, se puede utilizar en salsas para pasta, pizzas y guisos, o untada sobre tostadas y canapés.

**pasta de rosella.** De consistencia de mermelada, color rojo intenso y sabor ácido a frambuesa y ruibarbo, esta pasta se utiliza como sustituto de la salsa de arándanos rojos. Para obtener un *coulis*, se diluye con zumo de manzana y para una salsa dulce picante se añade vinagre de vino blanco y guindillas picadas. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

**pasta de sésamo.** Pasta de consistencia grasa y cremosa, se elabora con semillas tostadas de sésamo. Es diferente del *tahini* libanés, que se elabora con las semillas crudas. Se utiliza en salsas y platos fríos y calientes. Se puede sustituir por manteca de cacahuetes suave. Véase: ingredientes de la comida asiática. Nombre original: **tahini**.

**pasta de soja.** Salsa salada, de sabor muy fuerte, elaborada con granos de soja enteros o triturados y fermentados. Puede tener color amarillo o marrón y se utiliza como condimento. Véase: ingredientes de la comida asiática.

**pasta de tandoori.** Véase: pasta Thika.

**pasta de tamarindo.** Condimento utilizado en la cocina tradicional al tandoori, que aporta a la carne y pescado el color rojizo típico y un cierto sabor ahumado. Véase: *Tamarindus indica* (tamarindo)

**pasta de tomate.** Preparada con tomates maduros, carnosos y jugosos, esta pasta espesa se emplea en salsas para pasta, sopas, cocidos y guisos. Véase: mostazas y salsas concentradas; puré, pasta y concentrado de tomates.

**pasta de tomate secado al sol.** Elaborada con tomates secados al sol, aceite, ajo, albaha-

ca, sal, piñones, colorante, azúcar y especias, se emplea en la preparación de salsas para pasta en pizzas y guisos. Véase: mostazas y salsas concentradas.

**pasta de vindaloo.** Véase: pasta vindaloo.

**pasta de wasabi.** El wasabi fresco (*Wasabi japonica*) es muy difícil de obtener fuera del Japón, pero se puede comprar en pasta, envasado en tubos. El wasabi en polvo, que se vende en lata, está preparado con rábano picante y un poco de colorante verde; su sabor no es tan bueno.

**pasta dulce de judías.** Es una pasta espesa edulcorada, preparada con judías secas y utilizada en postres chinos y japoneses como los pasteles lunares o los bollos cocidos al vapor. Véase: salsas.

**pasta e fagioli.** Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: pasta y porotos.

**pasta filo.** Pasta blanda, de origen griego, fina como una hoja, elaborada con harina blanca, aceite, sal y agua. Sirve para elaborar productos de repostería como el *baklava* y puede estar relleno de espinacas y queso. Se conserva durante un año si está congelado. Antes de consumirlo, se debe descongelar por completo a temperatura ambiente para que no se desmigüe. Véase: denominaciones de pan.

**pasta goan vidaloo.** Pasta tradicional de sabor medio fuerte, condimentada con comino, cilantro, tamarindo, clavos y cardamomo. Utilizado sobre todo para el cordero. Véase: ingredientes de la comida asiática.

**pasta gundalbluey.** Pasta elaborada con semillas de acacia, utilizada como aromatizante para recetas basadas en productos lácteos, como flanes, batidos, helados, yogur y crema quemada. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

**pasta hojaldrada.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** harina, mantequilla o manteca de cerdo, clara de huevo, agua, sal. Véase: cocina de Asturias.

**pasta lunga.** Pasta alimenticia compuesta, originaria de Italia. Las formas largas de las pastas comerciales son las pastas secas, hechas comercialmente con agua y harina. Con excepción de los fusilli lunghi, estas pastas combinan mejor con salsas a base de aceite de oliva y tomate, que con salsas que tengan trozos de verdura o carne. Una buena guía para tener en cuenta es si todos los ingredientes de la salsa se adhieren a la pasta larga cuando esta se enrolla en el tenedor. Nombre español: **pastas largas.** Consideramos: bucatini, capelli d'angelo, fusilli lunghi, linguine, spaghetti.

**pasta mixta.** Mezcla de pastas alimenticias cortas de formas diferentes. Véase: pastas para sopas.

**pasta para empanadillas.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** harina, aceite, vino blanco, sal. Véase: cocina de Asturias.

**pasta para fritos.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** agua, harina, vinagre, claras, sal. Véase: cocina de Asturias.

**pasta para frixuelos salados.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** harina, huevo, leche, mantequilla, sal. Véase: cocina de Asturias.

**pasta rellena.** Véase: pasta ripiena. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Pasta rellena hervida con:</b>	<b>carne</b>	<b>queso</b>
Sodio (mg)	444,00	435,00
Energía (kJ)	418,00	622,82
Potasio (mg)	163,00	163,00
Energía (kcal)	100,00	149,00
Porción comestible	100,00	100,00
Fósforo (mg)	70,00	86,00



Vitamina A (µg eq. retinol)	25,00	25,00
Colesterol (mg)	23,00	26,00
Calcio (mg)	20,00	70,00
Magnesio (mg)	18,00	18,00
Carbohidratos (g)	12,70	16,20
Ácido fólico (µg)	10,00	10,00
Proteína (g)	4,70	9,50
Grasa (g)	3,40	5,10
Fibra (g)	1,80	0,90
Grasa moninsaturada (g)	1,60	2,34
Niacina (mg eq. niacina)	1,60	1,60
Grasa saturada (g)	1,30	2,05
Hierro (mg)	1,30	1,10
Cinc (mg)	0,50	0,50
Grasa poliinsaturada (g)	0,32	0,49
Vitamina E (mg)	0,30	0,30
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,20	0,20
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,12	0,12
Vitamina D (µg)	0,10	0,10
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,06	0,06
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	tr.	tr.
Yodo (mg)		

**pasta rellena al horno.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “pastas en la cocina del Mediterráneo”. No sólo los italianos disfrutan de las pastas, este plato de pastas rellenas es una especialidad de Barcelona. Los viernes. Los *canalons* se rellenan con espinacas y bacalao salado, pero el resto de la semana se prefiere una mezcla sustanciosa de cerdo e hígados de pollo. **Ingredientes:** Aceite de oliva, cebolla, ajo, tomate, carne de cerdo, hígados de pollo, sal y pimienta negra, nuez moscada, huevo, pan rallado, tapas para canoli, mantequilla, harina, leche entera, parmesano rallado. Nombre catalán: *canalons*

**pasta ripiena.** Pasta alimenticia compuesta, originaria de Italia. Las pastas rellenas caseiras y las pastas que se hornean son alguno de los platos más elegantes y deliciosos. Es importante que la cantidad y el tipo de relleno se complementen con la forma de la pasta. El error más común es sofocar la pasta, que no debe ser un simple receptáculo del relleno sino una parte integral del plato. Nombre español: **pasta rellena**. Consideramos: cannelloni, cappelletti, lasagne, pansoti, raviolini, tortellini, tortelloni, tortelloni.

**pasta shoeijeu.** Utilizada para hacer los rollitos de primavera. Véase: fideos asiáticos.

**pasta tailandesa de curry amarillo.** Pasta picante elaborada con galanga, guindilla, cúrcuma, cebolla y ajo. Véase: ingredientes de la comida asiática.

**pasta tailandesa de curry rojo.** Preparada con una mezcla de guindillas rojas picantes, hierba de limón, zumo de lima, cilantro y pasta de gambas, se utiliza para dar un toque considerablemente picante a platos como la sopa *tom yum*. Véase: ingredientes de la comida asiática.

**pasta tailandesa de curry verde.** Preparada con una mezcla de guindillas frescas picadas, cilantro, jengibre, hierba de limón y ajo, se utiliza para dar un sabor picante y fresco a platos de pollo, pescado o verduras. Véase: ingredientes de la comida asiática.

**pasta tailandesa de guindillas verdes.** Elaborada con guindillas jóvenes, de sabor medio picante, se utiliza para añadir aroma y sabor picante a algunos platos o se emplea como salsa para mojar. Véase: ingredientes de la comida asiática.

**pasta tandoori.** Véase: pasta Tikka.

**pasta tikka.** Pasta de color rojo muy condimentada, que se suele mezclar con yogur para marinar trozos de pollo, cordero o pescado antes de cocinar en un *tandoor*. Véase: ingredientes de la comida asiática. Sinónimo: pasta tandoori.

**pasta vindaloo.** Pasta de especias más bien ácida con que se condimentan los curries cocinados al estilo vindaloo. Una de las pastas de curry más picantes que hay, se elabora con auténticas especias indias y vinagre, para dar a los platos de pollo y cerdo un sabor ácido. Véase: ingredientes de la comida asiática.

**pasta won-ton.** Hojas finas de pasta elaboradas con trigo, agua, huevo y sal, rellenas de

carne, mariscos o verduras. Esta pasta es la versión oriental de los *ravioli* italianos. Se puede adquirir fresca o congelada en las tiendas de comestibles asiáticas. Véase: fideos asiáticos.

**pasta y porotos.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “pastas en la cocina del Mediterráneo”. Técnicamente una sopa, este plato rústico es suficientemente sustancioso y nutritivo como para ser el plato principal. Es popular en toda Italia. **Ingredientes:** Poroto, aceite de oliva, apio, jamón de Parma, ajo, chile rojo, romero, puré de tomate, tomate, caldo de pollo, sal y pimienta negra, pasta seca, aceite de oliva virgen extra. Nombre original: *pasta e fagioli*.

**pasta al gluten.** Alimento para diabéticos, marca Santiveri. Véase: alimentos para diabéticos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Pasta al gluten Santiveri</b>	
Energía (kJ)	1421,20
Energía (kcal)	340,00
Potasio (mg)	124,20
Fósforo (mg)	110,40
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	65,30
Ácido fólico (µg)	20,24
Proteína (g)	17,50
Calcio (mg)	13,80
Magnesio (mg)	7,36
Fibra (g)	3,40
Sodio (mg)	2,76
Niacina (mg eq. niacina)	2,13
Hierro (mg)	1,01
Yodo (mg)	1,00
Vitamina E (mg)	0,92
Grasa (g)	0,90
Cinc (mg)	0,74
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,18
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,08

Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,05
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
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	

**pastanaga.** Nombre vulgar catalán de la planta: *Daucus carota*. Sinónimo: **zanahoria**

**pastas al huevo.** Véase: pastas alimenticias. Consideramos: Cannelloni; Fettuccine/trenette; Lasaña; Lasaña verde; Tagliolini. Véase: clasificación de ingredientes. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Pastas al huevo</b>	<b>cruda</b>	<b>Her- vida</b>
Energía (kJ)	1496,44	518,32
Energía (kcal)	358,00	124,00
Potasio (mg)	232,00	23,00
Fósforo (mg)	213,00	45,00
Porción comestible	100,00	100,00
Carbohidratos (g)	69,20	22,90
Magnesio (mg)	60,00	12,00
Calcio (mg)	31,00	40,00
Colesterol (mg)	30,00	8,00
Ácido fólico (µg)	29,00	7,00
Sodio (mg)	23,00	2,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	16,00	4,00
Proteína (g)	13,50	4,70
Grasa (g)	4,20	1,50
Fibra (g)	2,80	1,00
Niacina (mg eq. niacina)	2,20	0,40
Hierro (mg)	1,90	0,40
Grasa moninsaturada (g)	1,50	0,50
Cinc (mg)	1,30	0,30
Grasa saturada (g)	0,92	0,30
Grasa poliinsaturada (g)	0,38	0,20
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,22	0,03
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,20	0,09
Vitamina E (mg)	0,15	0,05
Vitamina D (µg)	0,13	0,70
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,12	0,04
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,10	0,02
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00	0,00
Yodo (mg)		

**pastas alimenticias compuestas.** Las pastas alimenticias se han desarrollado en el tiempo, creándose una gran cantidad de variedades y formas. Como ha sido en Italia donde más desarrollo ha alcanzado la elaboración de pastas, muchos de los nombres de las mismas se expresan en el idioma italiano. Varían en sus formas y en su composición. Consideramos: **Fettucce** (*Cintas*): fettuccine, paglia e fieno, pappardelle, tagliatelle, tagliolini, tonnarelli. **Forme speciali** (*Formas especiales*): conchiglie, farfalle, fusilli, gnocchi, lumache, orecchiette, radiatori, ruote di carro, strozzapreti. **Pasta colorata** (*Pastas con color*): albahaca, común, champignon, espinaca, remolacha, tinta de calamar, tomate. **Pasta lunga** (*Pastas largas*): bucatini, capelli d'angelo, fusilli lunghi, linguine, spaghetti, spaghetti. **Pasta per minestre** (*Pastas para sopa*) **Pasta ripiena** (*pastas rellenas*): cannelloni, cappelletti, lasagne, pansoti, raviolini, tortellini, tortelloni. **Tubi** (*Tubos*): boccolotti, cavatappi, chifferi lisci, chifferi rigati, denti d'elefante, elicoidali, garganelli, gigantoni, maccheroni lisci, maccheroni, macheroni rigati, millerighe, penne, rigatoni. Véase: clasificación de ingredientes. Según el Código Alimentario, 3.20.48. Son aquellas que, elaboradas exclusivamente con sémolas o semolinas de trigo duro, se les ha incorporado alguna o algunas de las siguientes sustancias alimenticias: gluten, huevos, leche, carnes, grasas comestibles, hortalizas y verduras desecadas, sus jugos y extractos, harinas de soja y otras leguminosas y sal. Se hará constar esta circunstancia en la etiqueta del envase, así como la cantidad añadida de cada uno de ellos. El contenido en sal comestible, expresado en cloruro de sodio, será inferior al 1,5%, calculado en materia seca. En las elaboraciones con huevos que no sean de gallina se deberá hacer constar la naturaleza del huevo empleado. Véase: pastas alimenticias.

**pastas cortas.** Consideramos: Casereccia; Conchiglie rigate; Elicoidale; Farfalle; Farfalline; Farfalloni; Fricelli; Fussilli; Gnocchetti di zita lunghi rigati; Gnocchetti sardi; Gnocchi; Maccheroni; Mezze penne ri-

gate; Millerighe; Orecchiette; Orecchiette misti; Orecchiotte; Pasta al ceppo; Penne lisce; Penne mezzane; Penne rigate; Pennoni; Pennoni rigati; Pipe rigate; Rigatoni; Rotelle; Sacacorchos; Spacatella. Véase: clasificación de ingredientes.

**pastas de afeitar.** Según el Código Alimentario, 5.38.13. Las que se aplican con brocha deberán responder a las siguientes exigencias: Alcalinidad libre en óxido de sodio, máximo, 0,01%; Acidez libre en ácido oleico, como máximo, 3%, salvo si esta acidez es debida a ácidos palmítico o esteárico, cuyo límite será entonces del 10%. Las que se aplican sin brocha deberán responder a: Alcalinidad libre en óxido de sodio, máximo, 0,04%; Acidez libre en ácido oleico, como máximo, 3%, salvo si esta acidez es debida a ácidos palmítico o esteárico, cuyo límite será entonces del 20%. Véase: artículos higiénicos y de uso doméstico. Sinónimo: cremas de afeitar.

**pastas de confitería.** Según el Código Alimentario, 3.23.40. Productos formados por azúcar y frutos secos, frutas desecadas, cereales, harinas, féculas, aceites, mantequilla u otros productos alimenticios. \* Se distinguen entre otras las siguientes; a) **Crocante**, b) **Alfeñique**, c) **Aljófara**, d) **Capuchina**, e) **Azucarillos** o **bolados**. Véase: productos de confitería.

**pastas de hígado.** En España y durante los últimos años las industrias elaboradoras de patés han tenido un desarrollo extraordinario. Actualmente existe en el mercado una extensa gama de patés que tienen su origen en recetas francesas y belgas, sobre todo los más selectos. Se describen 5 tipos de patés: paté fino, paté de cortar, paté de campaña, paté breughel, paté ardanés. Según el Código Alimentario, 3.10.27. Son los el fiambres elaborados a base de esta víscera picada, procedentes de pato, oca, cerdo o vacuno, mezcladas con grasa de ave o de cerdo. Véase: fiambres.

**pastas en la cocina clásica.** Véase: arroces y pastas en la cocina clásica.

**pastas en la cocina de España.** Véase: huevos, empanadas, pastas, migas y pistos en la cocina de España.

**pastas en la cocina de Italia.** Véase: cocina de Italia.

**pastas en la cocina de Sevilla.** Véase: pastas y arroces en la cocina de Sevilla.

**pastas en la cocina del Mediterráneo.** Véase: platos de pasta, arroz y granos. Consideramos: Ensalada de pan y tomate (*panzanella*); ensalada libanesa de pan (*fattoush*); fideos con salsa picante (*spaghetti alla putanesca*); orejas con salsa de tomate y albóndigas (*orechiette al ragu*); pan de ajo (*bruschetta*); pasta con sardinas (*pasta con le sarde*); pasta rellena al horno (*Canalons*); pasta y porotos (*pasta e fagioli*); pizza con salsa de tomate (*pizza alla marinara*); pizza de Mallorca (*coca mallorquina*). Véase: pastas, arroces y granos en la cocina del Mediterráneo.

**pastas italianas sin gluten.** Véase: alimentos sin gluten. Nombre comercial: **harisin** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Pastas italianas sin gluten Sanavi</b>	
Energía (kJ)	1504,80
Energía (kcal)	260,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	82,10
Proteína (g)	6,20
Grasa (g)	0,80
Grasa saturada (g)	0,49
Fibra (g)	0,40
Grasa poliinsaturada (g)	0,20
Grasa moninsaturada (g)	0,11
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Ácido fólico (µg)	
Calcio (mg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	

Fósforo (mg)	
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)	

**pastas largas.** Consideramos: Bucatini; Cabello de ángel al azafrán; Capellini; Espaguetinis; Espaguetis; Fedeline; Fettuccine; Fettucelle; Fusilli bucati lunghi; Laghanelle con salvia; Lasagnette; Linguine; Linguine con tinta de calamar; Linguine de espinaacas y albahaca; Maccheroni alla chitarra; Pappardelle; Perciatelli; Tagliatelle; Taglierini; Tagliolini; Vermicelli; Zita. Nombre original: pasta lunga. Véase: pasta larga; clasificación de ingredientes.

**pastas para sopas.** Consideramos: Acini di pepe; Alfabeto; Conchigliette piccole; Corallini; Ditali; Filini; Pasta mixta; Rissoni; Stellini. Véase: clasificación de ingredientes.

**pastas para té.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Pastas de té</b>	
Energía (kcal)	387
Retinol (mg)	190
Porción comestible	100
Potasio (mg)	100
Sodio (mg)	100
Fósforo (mg)	87
Colesterol (mg)	81
Carbohidratos (g)	49,2
Calcio (mg)	48
Agua (mg)	24,2

Grasa (g)	20,2
Ácido graso saturado (g)	7,1
Ácido fólico (µg)	6
Proteínas (g)	5,2
Grasa poliinsaturada(g)	3,3
Fibra vegetal (g)	1,2
Hierro (mg)	1,2
Grasa poliinsaturada(g)	0,4
Ácido linoléico (g)	0,25
Ácido linolénico (g)	0,2
Riboflavina (mg)	0,08
Tiamina (mg)	0,03
Ácido ascórbico (mg)	0
Cianocobalamina (µg)	0

**pastas rellenas y condimentadas.** Agnolotti; Fagottini; Gnocchi; Panzotti; Ravioli; Sorrentino; Tortelloni; Tortilloni mixto; Triangoli.

**pastas sin gluten (noglut).** Véase: alimentos sin gluten. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri</b>	
Energía (kJ)	1546,60
Energía (kcal)	370,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	90,00
Potasio (mg)	45,41
Sodio (mg)	30,81
Fósforo (mg)	27,40
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	6,01
Calcio (mg)	4,58
Magnesio (mg)	3,63
Ácido ascórbico (C) (mg)	3,22
Proteína (g)	1,50
Yodo (mg)	1,00
Hierro (mg)	0,60
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,42
Grasa (g)	0,40
Ácido fólico (µg)	0,28
Niacina (mg eq. niacina)	0,19
Cinc (mg)	0,03
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,03
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,01
Vitamina E (mg)	0,01
Colesterol (mg)	0,00

Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Fibra (g)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Vitamina D (µg)	

**pastas, arroces y granos en la cocina del Mediterráneo.** Grupo de platos de la “cocina del Mediterráneo”. El pan es un elemento central de la dieta diaria; ninguna comida está completa sin él. Además hay una gran cantidad de platos de granos y pastas; el trigo bulgor y el cuscús del Mediterráneo oriental y del Norte de África respectivamente; pilaf, paellas y risottos; sopas con pasta y pastas al horno. La pasta no se limita a Italia; hay versiones en Provenza, España y Turquía. Estos alimentos básicos de la cocina mediterránea no sólo son nutritivos, sino también muy versátiles y son los protagonistas tanto de simples comidas cotidianas como de los más suntuosos platos clásicos de la región. Consideramos: **Pastas en la cocina del Mediterráneo; Arroces en la cocina del Mediterráneo; Granos en la cocina del Mediterráneo.**

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

<b>Pastas glutinadas con lactitol Sanavi</b>	
Energía (kJ)	2075,34
Energía (kcal)	496,50
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	36,10
Grasa (g)	26,10
Sodio (mg)	18,20
Grasa moninsaturada (g)	14,30
Potasio (mg)	13,00
Proteína (g)	9,30
Magnesio (mg)	9,20
Grasa saturada (g)	7,20
Fibra (g)	5,20
Grasa poliinsaturada (g)	4,60
Hierro (mg)	0,94

Cinc (mg)	0,82
Vitamina D (µg)	0,42
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,25
Colesterol (mg)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Ácido fólico (µg)	
Calcio (mg)	
Fósforo (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**pastas y arroces en la cocina de Sevilla.** Espaguetis con salchichas, Espaguetis con ternera y champiñones, Fideos con almejas, Fideos con boquerones, Fideos gordos, Fideos a la marinera, Migas, Migas con jamón y chorizo, Migas con sardinas, Pasta con navajuelas, Arroz con almendras, Arroz con bacalao, Arroz blanco, Arroz con cangrejos de río, Arroz dulce del Aljarafe, Arroz de Castilleja, Arroz a la marinera, Arroz marisquero, Arroz con patatas y bacalao, Arroz con pato, Arroz con perdiz, Arroz con pena, Arroz a la sevillana, Cocido de arroz. Véase: cocina de Sevilla.

**pastel de arroz relleno de ocho tesoros.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “postres”. **Ingredientes:** Glutinoso, aceite, azúcar. **Guarnición:** Alubias rojas cocidas, frutos secos y fruta escarchada, dátiles, uvas pasas, mandarina, ciruela Claudia, cereza, trozo de piña escarchada, pera escarchada. **Almíbar:** Fécula de maíz, azúcar.

**pastel de berza.** Plato de la cocina de Cantabria “Ruente” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** berza, carne de cerdo picada, queso de nata, huevo, aceite de oliva, pimienta blanca, sal. Véase: cocina de Cantabria

**pastel de calabacín.** Plato de la cocina de Cantabria “Bazas de Cesto” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** calabacín, huevos, harina, nueces, uvas pasas, azúcar, levadura, aceite, sal. Véase: cocina de Cantabria

**pastel de carne.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** Masa: harina, aceite, agua, sal. **Relleno:** chorizo, jamón, huevo cocido, trozos de ternera, seso, pimienta, tomate. Véase: pasteles y barbacoas en la cocina clásica. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pastel de carne	
Sodio (mg)	2500
Potasio (mg)	250
Energía (kcal)	141
Colesterol (mg)	125
Fósforo (mg)	107
Porción comestible	100
Agua (mg)	71,6
Proteínas (g)	19
Retinol (mg)	18
Calcio (mg)	13
Ácido fólico (µg)	9
Grasa (g)	5,8
Carbohidratos (g)	3,5
Hierro (mg)	2,1
Cianocobalamina (µg)	1,9
Riboflavina (mg)	0,22
Fibra vegetal (g)	0,13
Tiamina (mg)	0,06
Ácido ascórbico (mg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

**pastel de carne andalusí.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** carne de cerdo, pan rallado, perejil, huevos ente-

ros, nuez moscada, ajo, laurel, vino, caldo de carne, aceite.

**pastel de carne y arroz.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, agua, sal, queso parmesano rallado. **Para el relleno:** Cebolla, hiladillos de pollo, magro de cerdo picado, jamón cocido, champiñón en conserva, vino blanco, huevo, aceite de oliva, sal, pimienta, pan rallado, salsa de tomate.

**pastel de chicharro o sarda.** **Ingredientes:** Chicharro frito (o sardas), patata, pimienta morrón, aceitunas sin hueso, huevo, tomate, cebolla, sal, mantequilla, leche. Véase: cocina de Cantabria.

**pastel de coco con jarabe.** Plato de la “cocina de Grecia” perteneciente al grupo de “dulces”. Tiempo de preparación: 30 minutos; tiempo de cocción 1 hora. **Ingredientes:** mantequilla, azúcar en polvo, huevos poco batidos, esencia de vainilla, sémola fina, coco desecado, harina flor. **Jarabe de limón:** azúcar, agua, limón en rodajas finas. Véase: cocina de Grecia; dulces en la cocina de Grecia.

**pastel de col y venado.** Plato de la cocina de Cantabria “Las Rozas de Valdearroyo” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** venado picado, tocino picado, cerdo picado, repollo, huevos, cebolla, brandy, nueces, pasas, miga de pan, salsa española, pimienta, sal. Véase: cocina de Cantabria

**pastel de coliflor.** Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 1 hora y 10 minutos. **Ingredientes:** coliflor cocida y escurrida, mantequilla, harina, agua de cocido de la coliflor, leche, pan rallado, nuez moscada, sal, pimienta, nata. Véase: verduras al gratín.

**pastel de cordero a la alcarreña.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 30 minutos. **Ingredien-**

**tes:** pierna de cordero, jamón, tocino, huevo, harina, repollo, aceite, cebolla, vino blanco, tomate, patata, miga de pan, sal, pimienta, nuez moscada, tomillo, orégano. Véase: pasteles y barbacoas en la cocina clásica.

**pastel de espinaca.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “verduras en la cocina del Mediterráneo”. **Ingredientes:** **Masa:** Harina, sal, aceite de oliva, jugo de naranja, huevo. **Relleno de espinaca:** Espinaca, aceite de oliva, cebolla, sal y pimienta negra, comino, jugo de limón, eneldo, semillas de sésamo. Nombre griego: *spanakopita*.

**pastel de gallina de Guinea, cerdo, repollo y oporto.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “platos con masa”. **Ingredientes:** gallina de Guinea, hígado, aceite vegetal, mirepoix de verduras, bouquet garni, oporto, caldo de ternera, sal, pimienta, mantequilla, repollo. Nombre en Francia: tourte julia. Véase: platos con masa en la cocina de Francia.

**pastel de jamón y huevo.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** huevo, jamón de York, queso rallado, sal, pimienta, nuez moscada, mantequilla, pan sentado, leche, nata. Véase: tortillas y omelettes en la cocina clásica.

**pastel de lenguado.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** filete de lenguado, macarrones, mantequilla, queso rallado, sal. Véase: cocina de Asturias.

**pastel de marisco.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** pan de molde, atún en aceite, tomate frito, lechuga, tomate entero, pimientos morrones, huevos duros, espárragos blancos, langostinos. Para la mahonesa: aceite de oliva refinado, limón, sal.

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

**pastel de merluza. Ingredientes:** Merluza, tomate, huevo, limón, harina, aceite, sal. Véase: cocina de Cantabria.

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

**pastel de pescado.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** merluza u otro pescado blanco, cebolla, tomate, perejil, huevo, vino blanco o vinagre, mahonesa, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pastel de pescado	
Sodio (mg)	3000
Potasio (mg)	300
Energía (kcal)	178
Porción comestible	100
Fósforo (mg)	90
Agua (mg)	63,8
Calcio (mg)	44,7
Colesterol (mg)	30
Carbohidratos (g)	16,1
Ácido fólico (µg)	15
Proteínas (g)	12,6
Grasa (g)	7,5
Cianocobalamina (µg)	1
Hierro (mg)	0,7
Tiamina (mg)	0,09
Riboflavina (mg)	0,06
Ácido ascórbico (mg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Fibra vegetal (g)	0
Retinol (mg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

**pastel de pichones.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 3 horas. **Ingredientes: Masa:** harina, manteca de cerdo, azúcar, harina de fuerza, mantequilla, huevos. **Relleno:** pichones, lomo de cerdo, jamón, rebanada de pan, canela, pimienta, sal, manteca de cerdo, almendras tostadas, ajo, huevo, agua. Véase: pasteles y barbacoas en la cocina clásica.

**pastel de pollo.** Nombre español del plato original marroquí: **b'stilla**.

**pastel de pollo con verduras.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 50 minutos. **Ingredientes:** pollo, ajo, limón, manteca, aceite, cebolla, sal, pimienta, vino seco, vinagre, harina, verduras surtidas picadas, caldo de pollo, leche, huevo. Véase: pasteles de pollo.

**pastel de pollo y arroz.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** pollo, cebolla, apio, ajo, clavo, yema, laurel, masa para pastel, harina, nata, perejil picado, zumo de limón, nuez moscada, champiñones, manteca de cerdo, arroz cocido, huevos duros, sal, caldo. Véase: pasteles de pollo.

**pastel de pollo y maíz.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** harina, sal, pimienta, manteca, aceite, vinoseco, carne de pollo cocida en dados, sopa de pollo, mazorca de maíz, cebolla. Véase: pasteles de pollo.

**pastel de puerros.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 40 minutos. Este pastel se sirve caliente. **Ingredientes:** puerro, harina, mantequilla, nata fresca, sal, huevo. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.



**pastel de puré con marisco.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** patatas, huevos cocidos, gambas, pimientos marrones, delicias de mar, guisantes, tomate, cebollitas, leche, vinagre, sal, aceite.

**pastel de tiñoso.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** pescado cocido, tomate, huevo, nata líquida, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

**pastel de verduras.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 2 horas más 1 día de reposo. Puede presentar este plato en un buffet. **Ingredientes:** guisantes, judías verdes, zanahoria, nabo, mantequilla, nata, huevo, limón, nuez moscada, pimienta de cayena, sal, pimienta, azúcar. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

**pastel frito de huevo y atún.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “entradas y bocadillos en la cocina del Mediterráneo”. Este bocadillo tunecino tiene una preparación complicada, pero vale la pena cuando usted muerde la masa crujiente y encuentra la yema de huevo apenas cocida. **Ingredientes:** Aceite de oliva, cebolla, atún en aceite de oliva, sal, pimienta de Cayena, perejil, aceite de girasol, masa delgada, huevo. Nombre original: *brik a l'oeuf*.

**pastel turco.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “meze en la cocina del Mediterráneo”. Aunque los pequeños pasteles conocidos en Turquía como böreks se hacen tradicionalmente con masa de agua, una alternativa mucho más práctica es usar masa congelada que se compra hecha. El queso feta desmenuzado y mezclado con eneldo picado es un relleno simple y delicioso. **Ingredientes:** Queso feta, cebollino, perejil, pimienta negra, mantequilla sin sal, masa hojaldrada. Nombre original: *böreks*.

**pasteles de carne.** **Carnes:** vacuno, cerdo o mezcla. Preferible vacuno 70-80% y cerdo

30-20% de carne magra. **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:** pimienta blanca molida, ajo liofilizado, avellanas molidas, Jerez seco. Véase: productos cárnicos de diferentes animales.

**pasteles de pollo.** Consideramos: Pastel de pollo con verduras; Pastel de pollo y arroz; Pastel de pollo y maíz. Véase: aves en la cocina.

**pasteles en la cocina clásica.** Véase: pasteles y barbacoa en la cocina clásica.

**pasteles y barbacoas en la cocina clásica.** Consideramos: Barbacoa; Pan de pernil; Parrillada de carne; Parrillada de carnero; Pastel de carne; Pastel de cordero a la alcaireña; Pastel de pichones; Paté estilo caseiro. Véase: cocina clásica.

**pastelillo.** Designación oficial española del pez: *Psammobatis aguja*.

**pastelillo de batatas y piñones.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Postres y repostería.

**pastelillos de vegetales.** Plato de la “cocina de India” perteneciente al grupo de “entremeses y aperitivos”. Estos clásicos pastelitos indios ya son conocidos en casi todo el mundo. Son muy fáciles de hacer, sobre todo cuando se usa masa ya preparada. El relleno puede ser de carne vacuna, cordero o verduras. **Ingredientes:** Envoltura para rollitos de primavera, huevo, aceite vegetal. Para relleno: ghee, chalota, ajo, jengibre, cilantro, comino, cúrcuma, ají, nuez moscada, clavo, patata, zanahoria, agua, sal, pimienta negra, cebolleta, menta. Nombre en India; *samosa*.

**pastelitos de patata fritos.** Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de entremeses. Estos pastelitos de patata, al freírlos a fuego lento, forman una corteza a ambos

lados que les da una textura y un sabor especiales. **Ingredientes:** patatas; guisantes; zanahorias; coliflor; garam masala; comino; asafétida; guindillas secas; hojas de cilantro; sal; zumo de limón; harina de garbanzo; mantequilla. Véase: entremeses en la cocina védica. Nombre hindú: *alu ki tik-ki*;

**pastelón de caza.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** pasta hojaldrada, carne de caza (liebre, conejo, perdiz, pichón, corzo o jabalí), jamón, huevo crudo, huevo cocido, jerez, sal, aceite, cebolla, nuez moscada, tomate, pimienta. Véase: cocina de Asturias.

**pastenaca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: escursana; pastinaca.

**pastenaga.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: gallano; pastinaca.

**pastenage.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gallano**.

**pastenague.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gallano**.

**pasteurización.** Tratar un líquido a modo del procedimiento de Pasteur, sometiéndolo durante media hora a una temperatura de 63 a 65° o a alguna poco mayor en menos tiempo, y enfriándolo rápidamente hasta de 10° o menos, con lo que se destruyen los microbios activos pero sin alterar los fermentos y componentes del producto, y se conservan el sabor natural y las propiedades nutritivas del líquido pasteurizado. Según el Código Alimentario, 2.05.08. Es el proceso por el cual se destruyen las formas vegetativas de los microorganismos patógenos de los alimentos, y se destruye o inactiva la casi totalidad de la flora banal, sometiéndolos a temperaturas variables, en función del tiempo de tratamiento, de forma que no sufran modificaciones esenciales en su composición y se asegure su composición a tempera-

tura adecuada durante un período de tiempo no inferior a cuarenta y ocho horas.

**pasteurizada.** Véase: publicidad de bebidas no alcohólicas.

**pastillas.** Véase: caramelos.

**pastillas de cuajo.** Se usan para espesar los pudines hechos con leche caliente. Muy fácil de digerir, es un buen alimento para tomar durante la convalecencia. Véase: Aditivos y productos para repostería.

**pastín.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **carocho**.

**pastinaca.** Designación oficial española del pez: *Dasyatis pastinaca*; *Dasybatus pastinacus*; *Patinaca laevis*; *Raja pastinaca*; *Trigonobatus patinaca*; *Trygon lymna*; *Trygon pastinaca*; *Trygon pastinaca marmorata*; *Trygon vulgaris*. Sinónimo oficial: Bastanga; Caro; Chucha; Chucho; Escursana; Escursana; Escursó; Escusana; Estíngola; Ferrasa; Gata moixa; Guineu; Mila; Milán; Pastenaca; Pastenaga; Pombo; Ratón; Raya; Raya baca; Raya vaca; Romaguera; Serreta; Totana; Totina; Ucha; Ullvert; Uxa.

**Pastinaca aquila.** Pez. Designación oficial: **águila marina**.

**pastinaca espinosa.** Designación oficial española del pez: *Dasyatis aspera*; *Dasyatis centroura*; *Dasybatus marinus*; *Trygon aldrovandi*; *Trygon aspera*; *Trygon brucco*; *Trygon gesneri*; *Trygon thalassia*. Sinónimo oficial: Bastanga; Pombo; Raya vaca; Uxa.

**pastinaca norteamericana.** Designación oficial española del pez: *Urolophus halleri*.

**Pastinaca sativa.** Familia: umbelíferas. Orden: umbelíferas. Planta hortícola con tallo acanalado, hojas parecidas a las del

apio, y raíz fusiforme, comestible; propia de Europa. Tiene forma de zanahoria e intenso sabor a hierbas, esta raíz se ha demostrado beneficiosa para inviernos fríos debido a su alto contenido en almidón. Escoja las piezas pequeñas o medianas, ya que las grandes tienen el corazón fibroso. Empléela en sopas, en purés como guarnición, en cocidos o, cruda, cortada en rodajas muy finas o rallada, en ensaladas de invierno. Véase: raíces. Nombre vulgar: chirimoya, **chirivia**. Según el Código Alimentario, 3.21.10. Es la raíz de la planta *Pastinaca sativa*, L. Véase: productos hortícolas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Pastinaca</b>	
Potasio (mg)	469,00
Energía (kJ)	91,96
Agua (g)	80,20
Fósforo (mg)	73,00
Calcio (mg)	51,00
Energía (kcal)	22,00
Magnesio(mg)	22,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	18,00
Fibra (g)	11,60
Sodio (mg)	8,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	4,00
Carbohidratos (g)	3,30
Proteína (g)	1,30
Vitamina E (mg)	1,00
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	0,90
Hierro (mg)	0,60
Grasas totales (g)	0,40
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,13
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,10
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,08
Flúor (mg)	0,01
Colesterol (mg)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	tr.

**pastinaca violeta.** Nombre vulgar del pez: *Dasyatis violacea*.

**pastino.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **carocho**.

**pastorenca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **anguila**.

**pastral.** Otra especialidad cántabra de derivado cárnico. Con sangre, cebolla, harina. Arroz, pimentón, etc. Sinónimo: botillo de Poblaciones. Véase: derivados cárnicos de Cantabria.

**pastrami al estilo americano.** Carne de vacuno curada y condimentada, obtenida de la contratapa. Cocido en seco y aderezado con guindilla y pimienta negra. Su sabor es más suave que el del estilo Nueva York. Se corta en lonchas finas para bocadillos. Véase: carnes y embutidos usuales.

**pastrami estilo Nueva York.** Carne de vacuno curada y condimentada que se obtiene de la contratapa. Pieza magra cocida en seco, aderezada con guindilla y pimienta negra y servida fría en lonchas muy finas. Utilizada para bocadillos. Véase: carnes y embutidos usuales.

**pata al horno.** Otra especialidad en Tenerife (Islas Canarias) de derivado cárnico. Como la de Gran Canaria. Conocida en la península como *jamón canario*. Exquisito y apreciado jamón cocido (entero, con hueso), típico de Nochebuena. Véase: derivados cárnicos de Canarias.

**pata de burro.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: arco casco de burro; loco; percebe.

**pata de cabra.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **percebe**.

**pata de cochino al horno.** Véase: pata al horno.

**pata de mel.** Nombre vulgar gallego de la seta: *Macrolepiota procera*.

**pata de mula.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **berberecho macho**.

**pata de mulo.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: arco casco de burro; arca negra.

**patas de pavo rellenas con patatas boulangere.** Plato de la “cocina de Francia”

perteneciente al grupo de “pollo y animales de caza”. **Ingredientes:** patas de pavo, sal, pimienta, aceite de oliva, cebollita, ajo, vino blanco seco, caldo de pollo, roux rubio. Para el **relleno:** panceta, setas secas, manzana, mantequilla, cebollita, ajo, pechuga de pollo, huevo, atado de perejil de hoja plana. Para las **patatas boulangère:** patatas, aceite vegetal, cebollas, mantequilla, caldo de pollo, bouquet garni. Nombre en Francia: cuisses de dinde farcies boulangère. Véase: pollo y animales de caza en la cocina de Francia.

**pata de ternera guisada.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “carne en la cocina de España”. Este famoso plato viene del Norte de Italia, una región de cría de ganado, aunque el tratamiento de los principales ingredientes tiene influencias netas del Sur. El toque final de *gremolada*, una mezcla de limón, hierbas y ajo, le da a este plato suficiente empuje como para alegrar el día más gris de Milán. **Ingredientes:** Carne de pata de ternera con el hueso, sal y pimienta negra, harina, aceite de oliva, mantequilla, zanahoria, cebolla, apio, tomate, vino blanco seco, caldo de ternera, puré de tomate, recado de especias (laurel, tomillo, perejil, romero, cáscara de limón) **Gremolada:** Cáscara de limón, ajo, perejil, salvia, romero. Nombre italiano: *ossobuco*.

**pata de yegua.** Designación oficial: **arca chuchoca**.

**pata negra.** Véase: cerdo ibérico; jamones ca-seros; pollo de pata negra; tomate pata ne-gra.

**pataca.** Pez, nombre vulgar. Designación ofi-cial: **rubioca**.

**pataca.** Nombre vulgar de la planta: *Heliant-hus tuberosus*.

**Pataca de Galicia,** Denominación de Calidad (D.C.) de Hortalizas. Protege las patatas de consumo de calidad producida en el ámbito territorial de la Comunidad Autónoma de Galicia. La única variedad protegida es la Kennebeck, de piel amarilla clara y carne blanca, de gran valor culinario y nutritivo. Véase: hortalizas de España.

**Patagonotothen sima.** Pez. Designación ofi-cial: **nototenía ouchounaya**.

**Patagonotothen tessellata.** Pez. Designación oficial: **nototenía siouna**.

**patale.** Pez, nombre vulgar. Designación ofi-cial: **isabelita patale**.

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

**patao.** Pez, nombre vulgar. Designación ofi-cial: mojarra cabucha; mojarra caitipa.

**patao rayado.** Pez, nombre vulgar. Designa-ción oficial: **mojarra rayada**.

**pataqueta.** Nombre usual de una pieza de pan en Valencia. Pan típico de distintas confor-maciones. Variante rural: “pa d’horta”, hogaza de miga compacta y oscura. Variante urbana: pieza de poco peso, corteza crujiente y acaramelada. Véase: panes de España.

**patarroja.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: alitán; pintarroja.

**patarroxa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: alitán; pintarroja.

**patas.** Despojo cárnico. Constituye un despojo extravisceral, muy apreciado a pesar de que su valor nutritivo es inferior al de otros des-pojos. Son muy ricas en colágeno, su coc-ción da gelatina. Se presentan en diversas preparaciones culinarias y forman parte del típico plato español denominado “callos”, junto con los morros y los verdaderos callos

que son los reservorios gástricos de los rumiantes. Véase: clasificación de despojos.

**patas largas.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cigala**.

**patasca.** Plato de la cocina de Perú del grupo de sopas. **Ingredientes:** mote, pata de vaca, mondongo, patata, tomate, cebolla, ají, hierbabuena, orégano, romero, aceite, perejil, sal, pimienta. Véase: sopas en la cocina de Perú.

**pataseca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bacoreta**.

**patata.** Nombre vulgar de la planta: *Solanum tuberosum*. Véase: patatas; patata asada; patatachips; patata frita; patata hervida; patata seca. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Patata	
Potasio (mg)	570,00
Energía (kJ)	302,07
Porción comestible	90,00
Energía (kcal)	72,27
Fósforo (mg)	50,00
Magnesio (mg)	19,90
Ácido ascórbico (C) (mg)	18,00
Carbohidratos (g)	16,10
Ácido fólico (µg)	11,90
Sodio (mg)	10,00
Calcio (mg)	7,20
Yodo (mg)	4,00
Proteína (g)	2,50
Fibra (g)	1,80
Niacina (mg eq. niacina)	1,30
Hierro (mg)	0,78
Cinc (mg)	0,27
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,25
Grasa (g)	0,21
Grasa poliinsaturada (g)	0,11
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,10
Vitamina E (mg)	0,06
Grasa saturada (g)	0,05
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,04
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00

Vitamina D (µg)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	tr.

**patata ambo.** Piel con motas rojas y pulpa bastante harinosa para ser una variedad temprana. Buena para hervir y asar al horno. Véase: patatas.

**patata balmoral.** Patata de variedad tardía, muy rica en almidón. Véase: patatas.

**patata baraka.** Variedad de patata (*Solanum tuberosum*). Utilizada en la Denominación: Arabako Patata. Véase: patatas.

**patata bintje.** Piel suave y carne amarilla, de cocción consistente. Para hervir, asar al horno, freír, preparar purés o usar en ensaladas o gratinados. Véase: patatas.

**patata charlotte.** Patata de variedad intermedia cultivada en Francia. Su piel no se desprende frotando con los dedos, por lo que es necesario pelarla. Buena para saltear, pero demasiado pequeña para asar. Véase: patatas.

**patata chats.** Conocidas como patatas nuevas, tienen la piel muy fina, transparente y la carne dulce. Se consumen hervidas o asadas. Véase: patatas.

**patata coliban.** Piel blanca lisa y pulpa harinosa. Para asar, cocer al vapor o hacer purés. Se puede deshacer al hervirla. Véase: patatas.

**Patata de Álava.** Véase: Arabako Patata.

**Patata de Galicia.** Véase: Patata de Galicia.

**patata delaware.** Piel suave y carne blanca. Se consume asada, cocida o frita. Buena para gratinar, no así para el puré. Véase: patatas.

**patata desirée.** Piel rosada y carne dorada. Se puede consumir hervida, asada, cocida, en purés o ensaladas, pero no es buena para freír. Véase: patatas.

**patata estima.** Patata de cocción consistente, buena para ensaladas. Por su cocción sólida y estable es ideal para guisos y cocidos. Véase: patatas.

**patata falsa.** Nombre vulgar de la seta: *Amanita ponderosa*.

**patata fénix.** Variedad de patata (*Solanum tuberosum*). Utilizada en la Denominación: Arabako Patata. Véase: patatas.

**patata francine salad.** Típica patata inglesa temprana, buena para hervir y servir con mantequilla y cebollinos. Véase: patatas.

**patata Idaho.** Nombre vulgar de una variedad de: *Solanum tuberosum*. Familia: solanáceas. Esta variedad de patata es muy apreciada en América. Es alargada y de color castaño. Su carne harinosa es deliciosa. Se puede adquirir durante todo el año y es una de las mejores patatas para freír. sinónimo: patata Russet. Véase: patatas.

**patata jaerla.** Variedad de patata (*Solanum tuberosum*). Utilizada en la Denominación: Arabako Patata. Véase: patatas.

**patata jersey royal.** Considerada la mejor de las patatas tempranas tiene una piel parecida al papel que se quita simplemente frotando con los dedos. Pulpa de color amarillo intenso, sabrosa, de cocción consistente. Buena para hervir. Véase: patatas.

**patata kennebec.** Variedad de patata (*Solanum tuberosum*). Utilizada en la Denominación: Arabako Patata, Pataca de Galicia. Véase: patatas.

**patata king edward.** Piel suave con motas de color rosado y carne blanca. Para purés, freír, asar al horno y hervir. Véase: patatas.

**patata kipfler.** Piel dorada y piel amarilla, consistente. Para hervir, estofar, asar o emplear en ensaladas. Véase: patatas.

**patata la ratte.** Una variedad de patata temprana de forma alargada, nudosa y pulpa compacta. De excelente sabor a nueces, se usa en ensaladas o para hervir. Véase: patatas.

**patata maika.** Variedad de patata (*Solanum tuberosum*). Utilizada en la Denominación: Arabako Patata. Véase: patatas.

**patata marfona.** Variedad de cocción consistente, para consumir en ensaladas. Véase: patatas.

**patata maris bard.** De buena medida para una patata temprana, sirve para hervir o saltar. Véase: patatas.

**patata monalisa.** Variedad de patata (*Solanum tuberosum*). Utilizada en la Denominación: Arabako Patata. Véase: patatas.

**patata nadine.** Variedad de patata temprana con pulpa consistente, buena para ensaladas. Véase: patatas.

**patata nagore.** Variedad de patata (*Solanum tuberosum*). Utilizada en la Denominación: Arabako Patata. Véase: patatas.

**patata nicola.** Piel suave, carne amarilla, de cocción consistente. Se hierve o se usa en ensaladas. Véase: patatas.

**patata nueva.** Sinónimo: patata chats. Véase: patatas.

**patata patrone.** Piel suave, carne amarilla, de cocción consistente. Se puede hervir, estofar, asar. Muy buena para ensaladas, aunque no para purés. Véase: patatas.

**patata pentland javelin.** Patata de cocción consistente, buena para ensaladas. Véase: patatas.

**patata picasso.** Reconocible por los ojos rojos que salpican su piel, su textura es pare-

cida a la patata ambo y es buena para asar al horno y hervir. Véase: patatas.

**patata pink eye.** Piel suave con ojos rosados o morados, carne amarilla, de cocción consistente. Para hervir, freír y usar en ensaladas, no sirve para purés. Véase: patatas.

**patata pink fir apple.** Piel rosada suave y carne amarillenta. Excelente para ensaladas, se puede consumir también hervida o asada. Véase: patatas.

**patata pontiac.** Piel roja, pulpa blanca, de cocción consistente. Para la mayoría de tipos de cocción y para emplear en ensaladas y gratinados. Véase: patatas.

**patata purple congo.** Piel morada oscura, pulpa harinosa que permanece morada al cocerla. Para hervir o freír. Véase: patatas.

**patata red pontiac.** Variedad de patata (*Solanum tuberosum*). Utilizada en la Denominación: Arabako Patata. Véase: patatas.

**patata romano.** Variedad intermedia de piel roja y pulpa consistente, buena para asar al horno o freír. Véase: patatas.

**patata roseval.** Variedad de piel roja, buena para asar. Véase: patatas.

**patata russet.** Sinónimo: patata Idaho. Véase: patatas.

**patata russet burbank.** También conocida como idaho, tiene piel marrón y pulpa de color amarillo pálido. Para freír o asar al horno. Véase: patatas.

**patata salad blue.** Su pulpa resulta rara, pues tiene un matiz azulado que la convierte en un ingrediente atractivo para las ensaladas. Véase: patatas.

**patata sebago.** Piel suave, carne blanca. Se consume hervida, asada o frita, y es una excelente patata para purés. Véase: patatas.

**patata spunta.** Variedad de patata (*Solanum tuberosum*). Utilizada en la Denominación:

Arabako Patata. Piel marrón y carne dorada. Es buena para freír, asar, cocer, en purés y gratinados, pero si se hierve se puede deshacer. Véase: patatas.

**patata truffle potato.** Se distinguen por su piel negra y pulpa de color blanco y morado. Ricas en almidón y de delicioso sabor dulce, se deben hervir en su piel para evitar que la pulpa pierda su color. Una vez cocidas se pelan, ya que la piel puede ser dura. Se aliñan con mantequilla o mahonesa. Véase: patatas. Sinónimo: trufa china.

**patatas.** Las patatas se dividen en dos grupos principales: tempranas (o nuevas) y tardías. Consideramos las siguientes variedades de: Patata (*Solanum tuberosum*): Patata ambo; Patata balmoral; Patata baraka; Patata bintje; Patata charlotte; Patata chats; Patata coliban; Patata delaware; Patata desirée; Patata estima; Patata fénix; Patata francine salad; Patata idaho; Patata jaerla; Patata jersey royal; Patata kennebec; Patata king edward; Patata kipfler; Patata la ratte; Patata maika; Patata marfona; Patata maris bard; Patata monalisa; Patata nadine; Patata nagore; Patata nicola; Patata nueva; Patata patrone; Patata pentland javelin; Patata picasso; Patata pink eye; Patata pink fir apple; Patata pontiac; Patata purple congo; Patata red pontiac; Patata romano; Patata roseval; Patata russet burbank; Patata russet; Patata salad blue; Patata sebago; Patata spunta; Patata truffle potato. Según el Código Alimentario, Capítulo XIX. Sección 1ª. Comprende: 3.19.01 **Denominación.** 3.19.02 **Clasificación.** 3.19.05 **Condiciones especiales y tolerancias.** 3.19.06 **Prohibiciones.** Véase: frutas, verduras y setas.

**patatas a la extremeña.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “guisos y patatas”. La importancia de la patata, llegada a España desde América tras el descubrimiento, es básica en la cocina tradicional y popular español. Preparada de cientos de maneras, su presencia en el plato significa un aporte contundente de energía y sabor. En Extremadura, vinculada desde primera hora a las Américas como

cuna de los grandes conquistadores, la patata tiene una especial significación e interviene en muchísimos platos. Cocina de Extremadura. **Ingredientes:** patatas, chorizo, pimiento rojo, pimiento verde, ajo, pimentón, laurel, aceite, sal.

**patatas a la importancia.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “guisos y patatas”. Cocina de Madrid. Un extraordinario plato de diario que no lleva acompañamiento de carne ni de pescado. Una delicia culinaria que puede improvisarse en cualquier momento. **Ingredientes:** patatas, harina, huevos, ajo, cebolla, vino blanco, azafrán, perejil, aceite, sal.

**patatas a la mallorquina.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “guisos y patatas”. Cocina de Baleares. **Ingredientes:** patatas, sobrasada, leche, harina, mantequilla, nuez moscada, aceite, sal.

**patatas a lo pobre.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 35 minutos. Puede cocinar estas patatas en el fuego sin tener que utilizar el horno. Aísla la cazuela de barro del calor directo mediante un soporte aislante. **Ingredientes:** patata, leche, huevo, aceite, sal, pimienta blanca molida, harina para rebozar, perejil picado. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

**patatas abuholadas.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 20 minutos. Puede aderezar estas patatas abuholadas con una salsa de tomate. Dora en aceite cebolla picada y agregar tomate pelado sin semillas y un ramillete de hierbas aromáticas. Condimenta y deja cocer 40 minutos. Ya tiene una excelente salsa de tomate casera. **Ingredientes** (para guarnición): agua, leche, mantequilla, sal, copoc de patatas, huevo batido. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

**patatas al estilo Puente Viesgo.** Plato de la cocina de Cantabria “Puente Viesgo” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** patata, chorizo, puerro, ajo, pimiento rojo, tomate, laurel, perejil, huevo cocido, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria

**patatas al gratén.** Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de verduras. Añada un plato de verdura, algunos chapati y obtendrá un almuerzo plenamente satisfactorio. **Ingredientes:** panir; patatas; asafétida; sal; pimienta negra molida; hojas de cilantro; cilantro molido; nata sin azúcar; cúrcuma, mantequilla. Véase: verduras en la cocina védica. Nombre hindú: *alu gauranga*

**patatas aliñadas.** Véase: papas aliñás.

**patatas asadas.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 10 minutos. Las patatas no son demasiado calóricas. Es la grasa la que a veces, las enriquece. **Ingredientes:** patata, manteca, sal, finas hierbas. Véase: verduras y setas en la cocina clásica. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Patata asada	
Potasio (mg)	785,00
Energía (kJ)	505,78
Energía (kcal)	121,00
Fósforo (mg)	78,00
Agua (g)	65,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	25,00
Carbohidratos (g)	25,00
Calcio (mg)	24,00
Proteína (g)	3,10
Fibra (g)	2,00
Hierro (mg)	1,60
Grasas totales (g)	1,00
Colesterol (mg)	0,00
Flúor (mg)	
Grasa poliinsaturada (g)	tr.



Magnesio(mg)	
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	
Sodio (mg)	
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina E (mg)	

**patatas bravas.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “verduras en la cocina del Mediterráneo”. Sólo los valientes pueden probar estas patatas, como sugiere su nombre. Hay muchas versiones diferentes de este plato en España, pero todas tienen una característica en común; las patatas están siempre bien picantes. **Ingredientes:** Patata, aceite de oliva, sal y pimienta negra, páprika dulce, pimienta de Cayena, vinagre de vino tinto, puré de tomate.

**patatas boulangère.** Véase: patas de pavo rellenas con patatas boulangere.

**patatas chips.** Véase: patatas fritas a la inglesa.

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

Patata cocida	
Potasio (mg)	280
Sodio (mg)	255
Porción comestible	100
Agua (mg)	82
Energía (kcal)	65
Fósforo (mg)	37
Carbohidratos (g)	15,4
Ácido ascórbico (mg)	9
Calcio (mg)	6,1
Retinol (mg)	3
Proteínas (g)	1,7
Fibra vegetal (g)	1,5
Hierro (mg)	0,48
Grasa (g)	0,3
Tiamina (mg)	0,045
Riboflavina (mg)	0,025
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0

Grasa poliinsaturada(g)	0
Ácido graso saturado (g)	0
Ácido linoléico (g)	0
Ácido linolénico (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0

**patatas con almejas.** **Ingredientes:** Patatas, almejas, huevo, cebolla, harina, ajo, perejil, vino blanco, aceite, sal, caldo, tiras de pimiento. Véase: cocina de Cantabria.

**patatas con arbeyos.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** patata, guisantes, cebolla, ajo, pimentón, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

**patatas con bacalao.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** patata, bacalao, cebolla, tomate, aceite, sal, azúcar. Véase: cocina de Asturias.

**patatas con bonito.** Plato de la cocina de Cantabria “San Vicente de la Barquera” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** bonito, patatas, pimiento verde, cebolla, ajo, aceite de oliva, sal. Sinónimo: sorropotum. Véase: cocina de Cantabria

**patatas con caldillo.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Cocidos y potajes. **Ingredientes:** patatas, ajo, huevos, comino, aceite, sal.

**patatas con cebollas.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 40 minutos. Estas patatas son, además de un entrante sencillo, excelente guarnición para un asado de carne o pescado. **Ingredientes:** patata, cebolla, margarina, mantequilla, sal, pimienta, perejil triturado. Véase: verduras y setas en la cocina clásica; truchas rellenas con cebollas y cocida.

**patatas con chirulas.** Plato de la cocina de Cantabria “Escalante” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. Tiempo de realización 1 hora y 15 minutos. La calidad de las patatas influye en el tiempo de cocción. Que no se deshagan porque el

plato presentará mucho peor aspecto.  
**Ingredientes:** patatas, chirlas, pimiento verde, cebolla, ajo, perejil, aceite de oliva, pimienta, sal. Véase: cocina de Cantabria; verduras y setas en la cocina clásica.

**patatas con choco.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Cocidos y potajes. **Ingredientes:** patatas, chocos, almejas, gambas, aceite, cebolla, harina, azafrán, perejil.

**patatas con fréjoles.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** patata, fréjoles, salsa de tomate, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

**patatas con golondru.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** patata, golondru, cebolla, ajo, perejil, guindilla, salsa de tomate, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

**patatas con mejillones.** **Ingredientes:** Patatas, mejillones, vino blanco, cebolla, perejil, laurel, aceite, sal. Véase: cocina de Cantabria.

**patatas con panceta.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. Si no dispone de caldo en el momento de confeccionar el guiso, utilice cubitos de concentrado de carne, diluidos en agua. **Ingredientes:** patata, cebollita, tocino magro, harina, aceite, caldo, ramito de hierbas, sal, pimienta, perejil. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

**patatas con perejil.** Véase: mújol blanco con vermut, setas y hierbas.

**patatas con pollo.** Plato de la cocina de Cantabria “Reocín” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** pollo, patata, cebolla, ajo, guisantes, vino blanco, pimentón, pimienta negra, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria

**patatas con salmón.** Plato de la cocina de Cantabria “Piélagos” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** salmón fresco, patata, cebolla, tomate, pimiento verde, vino tinto, caldo de pescado, aceite de oliva, pimienta negra, sal. Véase: cocina de Cantabria; cocina de Asturias

**patatas con seso.** Plato de la cocina de Cantabria “Valdeprado del Río” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** patatas, sebo, cebolla, ajo, pimentón, agua, sal. Véase: cocina de Cantabria

**patatas congeladas.** Según el Código Alimentario, 3.19.11. Son las preparadas a partir de “patatas frescas”, lavadas, peladas, cortadas en formas diversas, fritas en aceite o grasa comestible y congeladas; se presentarán en envases con cierre de ajuste adecuado para garantizar su conservación y distribución mediante transporte frigorífico hasta el punto final de venta. Véase: clasificación de derivados de patatas.

**patatas conservadas.** Según el Código Alimentario, 3.19.09. Son las obtenidas a partir de “patatas peladas”, dispuestas adecuadamente en envases herméticos. Véase: clasificación de derivados de las patatas.

**patatas corrientes.** Véase: patatas frescas.

**patatas de calidad.** Véase: patatas frescas.

**patatas deshidratadas.** Según el Código Alimentario, 3.19.10. Son las obtenidas a partir de “patatas frescas”, lavadas y peladas o no, que han sufrido proceso técnico de industrialización hasta reducir su contenido acuoso a una proporción no superior al 10%, en frío. Véase: clasificación de derivados de patatas.

**patatas duquesa.** Véase: hígado de ternera con setas frescas.

**patatas en la cocina de España.** Véase: guisos y patatas en la cocina de España.

**patatas en salsa verde.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** patata, cebolla, ajo, aceite, perejil picado, sal, pimienta. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

**patatas frescas.** Según el Código Alimentario, 3.19.03. Son las que se presentan en su estado natural para destinarlas al consumo humano, pudiendo ser sometidas previamente a procesos de calibrado, selección y lavado. Se distinguen dos clases; a) **Patatas corrientes** y b) **Patatas de calidad**. La reglamentación correspondiente señalará las características de cada clase. Véase: clasificación de patatas.

**patatas fritas.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 20 minutos. La patata frita puede sorprendernos con las más diferentes formas. Cortada en láminas delgadas y crujientes o troceadas en dados, es excelente para acompañar carnes o pescados fritos. Escúrranse bien. **Ingredientes:** patatas, aceite, sal. La variedad más adecuada para ser frita es la llamada patata Idaho. Según el Código Alimentario, 3.19.12. Son las obtenidas a partir de “patatas frescas”, lavadas y peladas, cortadas y fritas en aceite o grasa comestible; se conservarán en envases con cierre de ajuste adecuado. Se prohíbe que tengan contenido de humedad superior al 3% (Prohibiciones de derivados de patatas). Véase: clasificación de derivados de patatas; prohibiciones de derivados de patatas; verduras y setas en la cocina clásica. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Patata frita</b>	<b>chips</b>	<b>frita</b>
Energía (kJ)	2253,02	1103,52
Potasio (mg)	1000,00	926,00
Energía (kcal)	539,00	264,00
Sodio (mg)	450,00	6,00
Fósforo (mg)	147,00	112,00
Magnesio(mg)	64,00	
Calcio (mg)	52,00	20,00
Carbohidratos (g)	40,50	29,20

Grasas totales (g)	39,40	14,50
Vitamina A (µg eq. retinol)	10,00	
Ácido ascórbico (C) (mg)	8,00	20,00
Fibra (g)	6,00	4,00
Proteína (g)	5,50	4,20
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	3,40	2,50
Hierro (mg)	2,30	1,90
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,02	0,14
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,01	0,09
Colesterol (mg)	0,00	0,00
Agua (g)		43,60
Flúor (mg)		
Grasa poliinsaturada (g)	tr.	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)		
Vitamina E (mg)		

**patatas fritas a la inglesa.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 50 minutos, más el remojo. **Ingredientes:** patatas, aceite para freír, sal. Véase: verduras y setas en la cocina clásica. Sinónimo: patatas chips. Sinónimo: chips.

**patatas guisadas con carne.** Plato de la cocina de Cantabria “Campoo de Yuso” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** carne de guisar, patata, vino blanco, cebolla, zanahoria, ajo, laurel, aceite, sal. Véase: cocina de Cantabria

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

<b>Patata hervida</b>	
Potasio (mg)	400,00
Energía (kJ)	292,60
Agua (g)	77,80
Energía (kcal)	70,00
Fósforo (mg)	45,00
Carbohidratos (g)	15,40
Ácido ascórbico (C) (mg)	14,00
Calcio (mg)	12,00
Sodio (mg)	3,00
Fibra (g)	2,50
Proteína (g)	2,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	2,00
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	1,00
Hierro (mg)	0,80
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,10
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,05
Colesterol (mg)	0,00

Flúor (mg)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasas totales (g)	tr.
Magnesio(mg)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Vitamina E (mg)	

**patatas horneadas con leche.** Plato de la “cocina de Italia” perteneciente al grupo de “platos clásicos”. A las patatas, que son esencialmente suaves, el queso Parmesano as enriquece con sus complejos sabores.

**Ingredientes:** Patata, manteca, crema agria con leche, sal, Parmesano, leche. Nombre en italiano: *patate al forno*.

**patatas ilustradas.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Cocidos y potajes. **Ingredientes:** piñones, huevos, yemas de huevo duro, patatas, caldo, cebolletas, vino oloroso, aceite de oliva.

**patatas importancia.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Cocidos y potajes. **Ingredientes:** patatas, harina, huevos, aceite, tomate, cebolla, ajo, laurel, pimienta negra, pimentón, vino blanco.

**patatas Mireille.** Véase: pato al horno con recubrimiento de hierbas y pimienta en grano.

**patatas peladas.** Según el Código Alimentario, 3.19.04. Son las obtenidas a partir de “patatas frescas de calidad”, a las que se ha desprovisto de la piel y acondicionado convenientemente para mantenerlas durante un cierto tiempo en buen estado sanitario y con su alto nivel de calidad. Véase: clasificación de patatas.

**patatas rellenas.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 45 minutos. Se pueden rellenar con picadillos jugosos, verduras con besamel, carne con queso. **Ingredientes:** patatas gruesas e iguales, mantequilla, harina, caldo, queso

rallado, huevos. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

**patatas rellenas.** Plato de la cocina asturiana. Puede rellenarlas con picadillos jugosos, verduras con besamel, carne con queso, etc. **Ingredientes:** patata, carne guisada o picadillo de chorizo, caldo, huevo, harina o pan molido, vino blanco, cebolla, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias; verduras y setas en la cocina clásica.

**patatas riojanas.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “guisos y patatas”. Cocina de La Rioja. **Ingredientes:** patatas, huevos cocidos, lomo de cerdo, ajo, guindilla, pimienta negra, pimentón, aceite, sal.

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

Patata seca	
Energía (kJ)	1408,66
Energía (kcal)	337,00
Fósforo (mg)	103,00
Carbohidratos (g)	75,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	63,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	26,00
Calcio (mg)	25,00
Potasio (mg)	21,00
Fibra (g)	20,00
Sodio (mg)	13,00
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	9,60
Agua (g)	7,20
Proteína (g)	7,10
Hierro (mg)	3,70
Grasas totales (g)	0,90
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,40
Vitamina E (mg)	0,40
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,25
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,15
Flúor (mg)	0,04
Colesterol (mg)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	tr.

Magnesio(mg)	
--------------	--

**patatas viudas.** Plato de la cocina asturiana.

**Ingredientes:** patata, cebolla, ajo, pimentón, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

**patatas y arroz a lo pobre.** Plato de la cocina

asturiana. **Ingredientes:** patata, arroz, pimentón, cebolla, ajo, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

**patatas y pulpo.** Plato de la cocina asturiana.

**Ingredientes:** Véase: cocina de Asturias.

**patatas y sopas.** Plato de la cocina asturiana.

**Ingredientes:** patata, sopa de pan, ajo, pimentón, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

**patatas y verdura.** Plato de la cocina asturiana.

**Ingredientes:** patata, manojo de verduras (que puede ser berza o repollo o acelgas), ajo, pimentón, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

**patate al horno.** Plato de la “cocina de Italia”.

Nombre español: patatas horneadas con leche.

**pataya.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **solla**.

**paté.** El paté suele ser una mezcla fina de hígado triturado con otros sabores o ingredientes, como el Grand Marnier, pero a veces es difícil distinguir un paté de una terrina, ya que hay patés de textura gruesa y terrinas de textura fina. El paté más famoso, *paté de foie gras*, se elabora con hígado de oca cebada. Véase: patés, terrinas y cabeza de jabalí. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Paté	
Retinol (mg)	8300
Sodio (mg)	900
Energía (kcal)	453
Colesterol (mg)	450
Fósforo (mg)	300
Potasio (mg)	200
Porción comestible	100
Grasa (g)	42

Agua (mg)	39
Grasa poliinsaturada(g)	27,5
Calcio (mg)	23
Ácido fólico (µg)	19
Ácido graso saturado (g)	18,5
Proteínas (g)	14
Cianocobalamina (µg)	12
Hierro (mg)	5,5
Carbohidratos (g)	5
Riboflavina (mg)	0,85
Grasa poliinsaturada(g)	0,5
Ácido linoléico (g)	0,5
Tiamina (mg)	0,18
Ácido ascórbico (mg)	0
Fibra vegetal (g)	0
Ácido linolénico (g)	

**paté ardanés.** Pasta de hígado de cortar, presentación en tarrinas alargadas tipo sandwich o moldes de acero inoxidable. Es un paté grueso y con mosaico formado por el hígado y la carne; lleva como pasta base un “paté fino” de untar. Materia prima: 32% paté fino. 32% hígado de cerdo, 32% carne de cabeza de cerdo cocida o carne gelatinosa (lleva sal), 4% caldo de cocción (lleva sal) o leche. Véase: pastas de hígado. Otra especialidad catalana de derivado cárnico. El hígado es su principal elemento, acompañado unas veces de canela y laurel, otras de perejil, y alguna con cebolla, ajo y laurel. Son, por cercanía, peculiares de Francia, y tienen una personalidad excelente. Véase: derivados cárnicos de Cataluña. Sinónimo: formatge de fetge.

**paté breughel.** Pasta de hígado de cortar, presentación en cualquier tipo de molde, tarrina o embutido en tripa de plástico de 40-50 mm. Materia prima: 36% paté de cortar. 54% carne de cabeza de cerdo cocida, 10% caldo de cocción de cabeza. Véase: pastas de hígado.

**paté de cabeza.** Tradicionalmente elaborado sólo con la cabeza del cerdo, actualmentese le añaden otros tipos de carne. es un tipo de cabeza de jabalí con gelatina, utilizado para bocadillos o acompañado de una ensalada. Véase: patés, terrinas y cabeza de jabalí.

**paté de campaña.** Pasta de hígado de untar, presentación en moldes cuadrilateros o tarri-  
na, preferentemente en moldes. Es un paté  
de gran fama, granulado y muy sabroso.  
Materia prima: 30% hígado de cerdo, 30%  
grasa de papada, 30% carne de cabeza de  
cerdo cocida (lleva sal se desuita en receta),  
10% leche. Véase: pastas de hígado.

**paté de cortar.** Pasta de hígado de untar, pre-  
sentación en moldes tipo mortadela o tarri-  
nas. Materia prima: 16% pasta fina base,  
32% hígado, 48% grasa, 4% leche. Véase:  
pastas de hígado.

**paté estilo casero.** Plato integrante de la co-  
cina clásica. Tiempo de realización 3  
horas. **Ingredientes:** panceta, lomo, tocino  
ahumado, hígado de cerdo, grasa de la tri-  
pa, laurel, sal, pimienta. Véase: pasteles y  
barbacoas en la cocina clásica.

**paté fino.** Pasta de hígado de untar, presenta-  
ción enlatado, molde o tarrina. Enlatado.  
Materia prima: 30% hígado, 40-45% grasa,  
15-30% leche. En este caso se añadirán cor-  
tezas de cerdo cocidas y picadas a estilo puré,  
para una buena ligazón, y en la cantidad ne-  
cesaria para conseguir una pasta homogé-  
nea. Posteriormente los envases serán some-  
tidos al proceso de esterilización. En molde  
o tarrina. Materia prima: 40% hígado, 45%  
grasa, 15% leche. la leche se puede sustituir  
por caldo de cocción. Véase: pastas de híga-  
do.

**pateiro.** Crustáceo, nombre vulgar. Designa-  
ción oficial: **centolla**.

**pateixo.** Designación oficial española del  
crustáceo: *Polybius henslowi*. Sinónimo  
oficial: Patelo; Patexo; Patilao.

**pateixo.** Crustáceo, nombre vulgar. Designa-  
ción oficial: **cangrejo**.

**pateixo.** Nombre vulgar del crustáceo: *Poly-  
bius henslowi*, Leach.

**patela.** Molusco, nombre vulgar. Designación  
oficial: acmea verde; acmea zebra; lapa.

**patela mejicana.** Designación oficial españo-  
la del molusco: *Petella mexicana*.

**patélidos.** Véase: *Patellidae*.

**pateliña.** Molusco, nombre vulgar. Designa-  
ción oficial: **zamburiña**.

**patella.** Molusco, nombre vulgar. Designa-  
ción oficial: **lapa**.

***Patella barbara*.** Familia: patélidos. La valva  
de color arcilla de este caracol de nervaduras  
diferentes tiene un borde considerablemente  
dentado. El interior de la concha tiene un to-  
no claro de porcelana. Este caracol, que lle-  
ga a tener 10 cm de tamaño, está extendido  
principalmente en la costa Surafricana hasta  
Mozambique. En el mismo territorio hay  
una especie similar la *Patella oculus*, con un  
borde interior de intenso color negro ma-  
rrón. Vista desde fuera, la concha alcanza  
unos 11 cm de diámetro y es de color ma-  
rrón oscuro. Nombre vulgar: **lapa sudafrica-  
cana**.

***Patella caerulea*.** Molusco. Designación ofi-  
cial: **lapa**.

***Patella mexicana*.** Familia: patélidos. Es un ca-  
racol de color blanco turbio que tiene valva  
gruesa con pliegues radiales pronunciados y  
una mancha muscular en forma de herradura  
en la parte interior de la concha. El cuerpo  
blando es negro con manchas blancas. Con  
sus 15 a 35 cm de diámetro es la lapa de  
mayor tamaño. Sus existencias están ya con-  
siderablemente diezmadas. Está extendida  
en las costas de Méjico hasta Perú. Nombre  
vulgar: **lapa mejicana**.

***Patella safiana*.** Familia patélidos. Se asemeja  
a la lapa común (*Patella vulgata*), pero sus  
pliegues radiales están unidos en grandes  
manojos del mismo color, alternativamente

blanco y marrón rojizo. Estos pliegues están cruzados por delgadas protuberancias en forma de anillo. La concha traslúcida, y, en el interior, brillante, alcanza un diámetro de 7 cm. Este caracol está extendido en las zonas de marea de la costa Oeste africana hasta Marruecos. Nombre vulgar: **lapa africana**.

**Patella vulgata.** Familia patélidos. La valva de color naranja grisáceo de esta lapa extendida en Europa está provista de pliegues radiales, alternativamente más fuertes y más débiles. La coloración corre en forma de anillos. Esta lapa, que puede llegar a medir hasta 6 cm, vive en las zonas costeras del Atlántico europeo, desde Lofoten, pasando por Inglaterra, hasta el Norte de España. En el Mediterráneo se encuentra una especie emparentada con ella, la *Patella caerulea*. Se utiliza localmente en algunos países costeros como alimento. Nombre vulgago: lapa común. Designación oficial: **lapa**.

**Patellidae.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: moluscos. Clase: gasterópodos. Subclase: prosobranchios. Orden: diotocardios. Suborden: patelinados. Las lapas (*Patellidae*) deben su nombre a la forma de su concha que se parece a un sombrero puntiagudo o a una cazuela. Como sucede con las orejas de mar su concha recuerda más la valva de un bivalvo. La forma, estructura y color de muchas lapas tienen un aspecto muy exótico. Las conchas de muchas especies están provistas de pliegues radiales en forma de estrella y de líneas de colores, otras son orbiculares y recuerdan a un medallón. En algunos casos, las valvas con forma de cazuela tienen un agujero en la punta, otras especies son cerradas. Las lapas se dan en todas las costas rocosas del mundo, la mayoría de las especies, sin embargo, se crían en los mares templados y tropicales. Habitan en las zonas de marea, donde con su fuerte pie de ventosa, se adhieren por succión a rocas y piedras preferentemente en pequeños huecos en los que quepan justamente. Ni siquiera el oleaje más fuerte puede arrancarlas de allí. Por las

noches, las lapas abandonan el lugar donde residen para ir en busca de alimento, pastan la vegetación de algas que hay en las rocas. Para ello se arrastran describiendo un arco de aproximadamente un metro de diámetro en torno a su vivienda que siempre vuelven a encontrar gracias a la huella de arrastre. La mayoría de las lapas no crecen demasiado y contienen poca carne, sólo alguna de las especies mayores tienen importancia para la alimentación. Sinónimo: lapas. Consideramos: lapa africana (*Patella safiana*), lapa buho grande (*Lottia gigantea*) lapa común (*Patella vulgata*), lapa mejicana (*Patella mexicana*), lapa sudafricana (*Patella barbara*), lapa tortuga (*Notoacmaea sctum*).

**patelo.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **pateixo**.

**patena.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: mojarra, sargo.

**patés de hígado.** Véase: pastas de hígado. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Paté de hígado de cerdo</b>	
Vitamina A (µg eq. retinol)	830,00
Sodio (mg)	740,00
Energía (kJ)	286,96
Fósforo (mg)	220,00
Potasio (mg)	170,00
Colesterol (mg)	101,50
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	68,65
Calcio (mg)	23,00
Ácido fólico (µg)	19,00
Magnesio (mg)	12,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	12,00
Proteína (g)	10,00
Grasa moninsaturada (g)	9,95
Niacina (mg eq. niacina)	7,10
Grasa saturada (g)	6,30
Hierro (mg)	5,50
Grasa poliinsaturada (g)	3,10
Carbohidratos (g)	2,60
Cinc (mg)	2,30
Grasa (g)	2,10
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,85

Vitamina E (mg)	0,50
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,35
Vitamina D (µg)	0,30
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,18
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Yodo (mg)	

**patés, terrinas y cabeza de jabalí:** Consideramos: Cabeza de jabalí; Cabeza de jabalí casera; Cabeza de jabalí extra; Paté; Paté de cabeza; Terrina.

**patés y terrinas en la cocina de Francia.** Consideramos: **Petits gateaux de foies blonds** (crema de hígado de pollo), **Terrine de foie-gras et sa gelée au Porto** (terrina de hígado de pato con aspic de Oporto), **Terrine de langoustines aux legumes safranés** (terrina de langostinos y verduras con azafrán), **Terrine de lapin aux noisettes** (terrina de conejo con avellanas), véase: entradas en la cocina de Francia.

**patexo.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **pateixo**.

**patilao.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **pateixo**.

**patilla.** Nombre vulgar de la planta: *Cucumis citrullus*.

**Patinaca laevis.** Pez. Designación oficial: **pastinaca**.

**Patinopecten caurinus.** Molusco. Designación oficial: **vieira veleta**.

**Patinopecten yessoensis.** Molusco. Designación oficial: **vieira japonesa**.

**patis.** Nombre filipino del ingrediente: salsa de pescado.

**patiseca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **barrilete negro**.

**patita con maní.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** pata de vaca, cebolla, papa blanca, maní, ají amarillo, ajo, manteca, orégano, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

**patitas de rata.** Nombre vulgar de la seta: *Clavaria flava*.

**patitas en salsa.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** pata de cordero o res, papa, limón, cebolla, ají verde, ají morado, perejil, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

**patitos en escabeche.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 45 minutos. **Ingredientes:** patos jóvenes, aceite, cebolla, ajo, zanahoria, pimienta roja, laurel, orégano seco molido, perejil, sal, pimienta, vinagre. Véase: aves en escabeche.

**pato.** Nombre vulgar del crustáceo: *Cancer pagurus*. Designación oficial: **centolla**.

**pato.** Nombre vulgar del ave *Anas* spp. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pato	
Energía (kJ)	902,36
Potasio (mg)	280,00
Energía (kcal)	215,88
Fósforo (mg)	200,00
Porción comestible	89,00
Sodio (mg)	80,00
Colesterol (mg)	75,00
Ácido fólico (µg)	25,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	24,00
Proteína (g)	22,00
Magnesio (mg)	15,00
Grasa (g)	14,00
Calcio (mg)	10,00
Niacina (mg eq. niacina)	6,00
Grasa moninsaturada (g)	5,76



Grasa saturada (g)	3,96
Ácido ascórbico (C) (mg)	3,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	3,00
Grasa poliinsaturada (g)	2,88
Cinc (mg)	2,70
Hierro (mg)	2,00
Carbohidratos (g)	0,50
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,34
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,30
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,10
Fibra (g)	0,00
Vitamina E (mg)	0,00
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

**pato de bahia.** Son más compactos y pesados que los ánades de superficie, con las patas insertadas bastante atrás. Bucean con gran facilidad para alimentarse de plantas acuáticas e invertebrados, en lugares de mayor profundidad que los patos nadadores. El despegue se inicia con una corta carrera chapoteando sobre el agua. **Pato colorado** *Netta rufina*; **Porrón bastardo** *Aythia marila*; **Porrón común** *Aythya ferina*; **Porrón moñudo** *Aythya fuligula*; **Porrón pardo** *Aythya nyroca*. Sinónimo: pato buceador.

**pato Barbarie.** Raza de pato que tiene menos grasa que otras clases. Su carne es consistente y su aroma almizclado. Es muy apreciado en Francia y es excelente para asar. Véase: oca y pato.

**pato de Ruán.** Raza de pato de cebadura. Madura rápido, consigue pronto un alto peso y la carne es tierna y sabrosa. La puesta de huevos empieza en Mayo, pone muchas veces, más de 120 huevos, casi todos fecundados. Es mala madre y se suelen empollar en incubadoras. **Características:** peso de la pata: 4 kg, del pato: 4,5 kg. Capacidad de puesta: 120 huevos al año. Peso del huevo: 75-80 g, cáscara blanca a verdosa. La hembra del tipo francés pesa 3 kg y el macho unos 3,5 kg. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**pato de Suffolk.** Véase: pato Deben.

**pato Deben.** Es un cruce entre el pato Pekín y el pato Gressingham, ambos famosos por su excelente sabor y carne jugosa. Véase: oca y pato. Sinónimo: pato de Suffolk (Inglaterra)

**pato gressingham.** Famoso pato inglés, a medio camino entre el pato real y el pato Pekín. Sucarne es dura. Véase: oca y pato.

**pato mandarín.** Raza de utilización combinada. La raza alemana mantiene la posición erguida y el plumaje amarillento de su antepasado chino, la raza inglesa perdió su color y su posición erguida. **Características:** peso de la pata: 2,5-3 kg, del pato: 3-3,5 kg. Capacidad de puesta: 140 huevos al año. Peso del huevo: 80-90 g, cáscara blanca con un matiz verde. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**pato mudo del Penedés.** Véase: pato mudo del Penedés rustido con ciruelas y piñones.

**pato mudo del Penedés, rustido con piñones.** Véase: pato mudo del Penedés rustido con ciruelas y piñones.

**pato real, hembra.** (*Anas platyrhynchos*) Más pequeña que el macho, su carne suele ser más tierna. Temporada de caza: del 1 de septiembre al 31 de enero. Véase: caza. Sinónimo: ánade real.

**pato real, macho.** (*Anas platyrhynchos*) Los ejemplares jóvenes tienen carne sabrosa y jugosa y se asan con un poco de grasa. Los ejemplares viejos (la mayoría) necesitan una cocción larga y a fuego lento, preferiblemente después de marinarlos en vino tinto. Temporada de caza: del 1 de septiembre al 31 de enero. Véase: caza. Sinónimo: ánade real.

**pato sajón.** Raza de pato cebado. Los patos jóvenes crecen muy bien, ya con 8 ó 10 semanas consiguen el peso apropiado para la matanza. Una peculiaridad es el plumaje superior, muy coloreado, los plumones así como la piel son blancos. **Características:** peso: 3-35 kg. Capacidad de puesta: 80 a 100 huevos al año. Peso del huevo: 80 g,

cáscara blanca. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**pato waterrmeadow.** Pato parecido a los utilizados en la cocina china para preparar el pato Pekín. Muy frecuente en platos orientales. Véase: oca y pato.

**pato, a la naranja.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “aves de corral”. Cocina de Vascongadas. Tiempo de realización 1 hora y 45 minutos. Como sucede con la cocina de Cataluña, los vasos han tenido, por proximidad muy buena relación con la cocina francesa, fruto de la cual son recetas tan extraordinarias como ésta, con unos ingredientes, como la naranja, muy españoles. **Ingredientes:** pato, naranjas, manteca de cerdo, cebolla, zanahoria, harina, Cointreau, caldo, azúcar, canela, pimienta, aceite, sal. Véase: conejo y aves de corral; patos en la cocina.

**pato, a la sevillana.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** pato entero, cebolla, zanahoria, aceitunas verdes deshuesadas, jerez seco, caldo de ave, aceite, sal, pimienta, tomillo, limón. Véase: conejo y aves de corral en la cocina clásica. Sinónimo: pato con aceitunas, naranja y jerez.

**pato, al horno con recubrimiento de hierbas y pimienta en grano.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pollo y animales de caza”. **Ingredientes:** pato, cebollitas, bouquet garni. Para la **masa:** pimienta, hierbas de Provenza, harina, sal, clara de huevo. Para las **patatas Mireille:** patatas, mantequilla, sal, pimienta, alcauciles, jamón cocido. Para la **salsa:** cebollita, mantequilla, vino tinto, glaseado de carne, caldo de pollo. Nombre en Francia: canette rotie en groute, bajes gordon bleu. Véase: pollo y animales de caza en la cocina de Francia.

**pato, al horno tradicional de Bali.** Plato de la “cocina de Indonesia” perteneciente al grupo de “aves”. Acompañado con arroz. **Ingredientes:** Col rizada, pato. **Para la pasta:** Chalota, ajo, chile rojo fresco, nuez vela, cilantro, comino, clavo, cardamomo verde, canela en rama, nuez moscada, cúrcuma, pimienta blanca, galanga, limoncillo, pasta de camarones secos, agua de tamarindo, aceite de cacahuete sal. Nombre en Indonesia; *bebek betutu*.

**pato, asado.** Plato de la cocina de Cantabria (Bárcena de Cicero) perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes:** pato, cebolla, zanahoria, tomate, manzana, coñac, aceite, sal. Véase: cocina de Cantabria

**pato, borracho.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 60 minutos. **Ingredientes:** pato, manteca, aceite, tomate, laurel, orégano, tomillo, sal, pimienta, cebolla, ajo, caldo, vino blanco seco. Véase: patos en la cocina.

**pato, con aceitunas, naranja y jerez.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “carne en la cocina de España”. Esta receta reúne tres de los tesoros culinarios de Andalucía; el jerez seco, con su toque de sal, las aceitunas verdes y el jugo dulce de las naranjas. **Ingredientes:** Pato, naranja, ajo, cebolla, zanahoria, aceitunas verdes, jerez fino, pimienta, laurel, tomillo, sal y pimienta negra. Nombre original: pato a la sevillana.

**pato, con almendras.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “aves”. **Ingredientes:** Filetes de pato, cebolleta, jengibre, almendras en filetes, aceite, salsa de soja, aguardiente de arroz, guisantes, fécula de maíz, sal.

**pato, con cacahuets.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “aves”. **Ingredientes:** Pato, salsa de soja, cacahue-

tes, aceite, jengibre, cebolla, ajo, especia de cinco aromas, azúcar, sal, pimienta.

**pato, con judías.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 3 horas y 30 minutos. **Ingredientes:** pato, judías blancas cocidas, panceta, vino rancio, cebolla, avellanas, piñones, tomate, zanahoria, harina, limón, sal, pimienta. Véase: conejo y aves de corral en la cocina clásica.

**pato, con maní.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** pato, maní, papa blanco, ajo, ají montaña, cebolla, caldo de pato o de pollo, ají amarillo, ají panca, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

**pato, con mole verde.** Plato de la “cocina clásica con hierbas aromáticas” perteneciente al grupo de “platos clásicos”. El apetitoso color verde de la salsa mole verde de este clásico plato mejicano procede de la mezcla de las semillas de zapallo criollo con hierbas, tomatillo y frutas ácidas de color verde claro, de piel fina. **Ingredientes:** Pechuga de pato. **Mole verde:** Semilla de zapallo, tomatillo, chile serrano, ajo, cebolla, lechuga, berros, cilantro, paico macho fresco, comino, pimienta negra, aceite de girasol. Caldo de pollo

**pato, con nabos.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** Véase: cocina de Asturias.

**pato, de Patzcuaro.** Plato de la cocina michoacana de México. **Ingredientes:** pato, nabo, zanahoria, elote, cebollitas de cambray, plátano macho verde, hoja seca de elote, aguardiente de caña, manteca, sal, pimienta. Véase: aves y huevos en la cocina de México.

**pato, de Pekín con panqueques y salsa hoisin.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “platos clásicos”. **Ingredientes:** Pato, vinagre rojo, vino Shaohsing, agua, sal, raíz de jengibre, cebolleta. **Para acompañar:** Pepino, salsa hoisin, panqueque (crepés mandarines) Nombre chino: *baak ging ap*.

**pato, con piña.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** pato, manteca, aceite, harina, azúcar, tomate, champiñones, piña en rodajas, judías verdes. Véase: patos en la cocina.

**pato, frito con pimienta negra.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “aves”. Un plato frito como éste realza su sabor si se marina previamente la carne; además queda mucho más tierno si se fríe en abundante aceite caliente. **Ingredientes:** Pechuga de pato, aceite vegetal, cebolleta, vino Shaohsing, salsa de soja, sal, pimienta negra. **Para la marinada:** Salsa de soja, vino Shaohsing, jugo de jengibre, aceite de ají, pimienta negra. Nombre en China; *hak tjin tjan nah hui*.

**pato, lacado.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “aves”. **Ingredientes:** Pato poco graso. **Lacado:** Miel líquida, salsa de soja, vinagre, aguardiente de arroz, especia de cinco aromas, azúcar y sal. Salsa: salsa de soja, chalota, vinagre, aceite de sésamo. **Guarnición de verduras:** Pepino, zanahoria, cebolleta, cilantro picado.

**pato mudo del Penedés, rustido con ciruelas.** Véase: pato mudo del Penedés rustido con ciruelas y piñones.

**pato mudo del Penedés, rustido con ciruelas y piñones.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “aves de corral”. Cocina de Cataluña. El pato y la oca tienen una gran valoración en la cocina de Cataluña. En este caso, se trata de una variedad autóctona, que se prepara de una forma muy habitual en Cataluña, con un acompañamiento que le da una gran variedad de sabores. **Ingredientes:** pato mudo (hembra), zanahoria, tomate, ciruelas, piñones, cebolla, ajo, vino moscatel, anís dulce, vino blanco del Penedés, laurel, tomillo, aceite, sal.

**pato, relleno de ocho tesoros.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo

de “aves”. **Ingredientes:** Setas perfumadas, taro, brotes de bambú, zanahoria, semillas de loto (o cacahuetes), jengibre, magro de cerdo, apio, aceite, aguardiente de arroz, aceite de sésamo, fécula de maíz, pato, salsa de soja, brécol, sal, pimienta.

**pato, troceado con salsa de coco.** Plato de la “cocina de Indonesia” perteneciente al grupo de “aves”. En el resto de los países asiáticos. El *kalio* se conoce con el nombre de “curry indonesio”. En realidad no es un verdadero curry, porque no contiene las especias que normalmente lleva ese plato. **Ingredientes:** Pato, vinagre blanco, agua hirviendo, leche de coco, chalota, ajo, chile rojo fresco, chile en polvo, jengibre, cúrcuma, galanga, limoncillo, sal, pimienta negra Nombre en Indonesia; *kalio bebek*.

**patos buceadores.** Véase: *Anatidae*.

**patos en la cocina.** Consideramos: Pato a la naranja; Pato borracho; Pato con piña. Véase: aves en la cocina.

**patos marinos.** Son bastante grandes, robustos. Expertos buceadores que hallan su alimento, sobre todo moluscos, en el fondo del mar. **Eider** *Somateria mollissima*; **Negrón común** *Melanitia nigra*;

**patos nadadores.** Véase: *Anatidae*.

**patoya** (joven). Pez, nombre vulgar. Designación oficial: espadín; sardina.

**patrani machchi.** Nombre del plato de la cocina de India. Nombre español: pescado al horno envuelto en hojas de banano.

**patreja.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: galludo; mielga; quelvacho.

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

**patrone.** Véase: patata patrone.

**patties.** Nombre del plato de la cocina de Sri Lanka. Nombre español: empanadillas rellenas.

**patuda.** Crustáceo. Designación oficial: **panchote cachamba**.

**patudo.** Designación oficial española del pez: *Germo obesus*; *Parathunnus mebachii*; *Parathunnus obesus*; *Parathunnus sibi*; *Thunnus obesus*; *Thynnus obesus*. Sinónimo oficial: Albacora; Albacora bandolim; Atún; Atún de ojo grande; Atún de ojos grandes; Bigeye; Moja; Monja; Ojigrande; Ojos grandes; Rabil; Ravil; Thon obèse; Tuna; Zapatero.

**patum priperium.** Véase: *gentleman's relish*.

**patusa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **platija**; **solla**.

**patxana.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **besugo**.

**pau.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: fardatgo; lagarto.

**pauetet.** Variedad de avellana. Utilizada en la Denominación: Avellana de Reus.

**paují.** Nombre vulgar de la planta: *Anacardium occidentale*.

**paujíl.** Nombre vulgar de la planta: *Anacardium occidentale*.

**paula.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **arete**.

**paulet saute aux herbes de Provence.** Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: pollo saltado con hierbas y ajo en vino blanco.

**paulinia.** Nombre vulgar de la planta: *Paullinia cupana*.

**Paullinia cupana.** Familia: sapindáceas. Planta originaria de las selvas amazónicas con un contenido en cafeína mayor que la del café. Es fruta dulce. Los excesos de esta fruta produce insomnio. Nombre vulgar: **paulinia**, guaraná.

**paupiettes de saumon aun beurre blanc.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pescado”. Nombre español: **rollitos de salmón rellenos con salsa blanca**. Véase: pescado en la cocina de Francia.

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

**pava.** Véase: pavo, pava.

**pave de daurade au beurre d'alguedorada.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pescado”. Nombre español: **salteada con mantequilla de algas**. Véase: pescado en la cocina de Francia.

**pavía** Nombre vulgar de la planta: *Prunus persica laevis*.

**pavías de bacalao.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Huevos y frituras. **Ingredientes:** bacalao grueso sin espinas, zumo de limón, pimentón, azafrán, aceite de oliva, harina, levadura, sal, huevo, aceite para freír, agua templada.

**pavo.** Raza de ave grande. Es una copia exacta, si bien de mayor tamaño, del pavo salvaje (*Meleagris gallopavo*) del que fue criado. Comen de todo. Las hembras tienen un instinto maternal muy desarrollado, se sientan encima de sus huevos infatigablemente, durante 4 semanas, y guían a los polluelos de una manera segura. **Características:** peso de la pava: 6-8 kg. Peso del pavo 9 kg, cebado 11-12 kg. Capacidad de puesta: 50-80 huevos al año. Peso del huevo: 80 g, cáscara marrón oscuro, finamente salpicada. Los pavos son un 40% mayores que las pavas, tiene el pecho más grueso y se suelen vender en

piezas. Los granjeros especializados venden ambos ejemplares para asar. La carne del pavo suele ser más dura. En general las pavas se asan enteras al horno, ya que son más pequeñas que los pavos y su carne tiene un sabor más dulce. Véase: ave; gallináceas y palmípedas domésticas. Sinónimo: pavo común.

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

Pavo asado sin piel	
Energía (kJ)	597,74
Potasio (mg)	305,00
Fósforo (mg)	217,00
Energía (kcal)	143,00
Porción comestible	81,00
Colesterol (mg)	76,00
Sodio (mg)	63,00
Proteína bruta (g)	29,40
Magnesio (mg)	27,00
Calcio (mg)	17,00
Ácido fólico (µg)	9,00
Niacina (mg eq. niacina)	7,10
Grasa (g)	2,90
Cinc (mg)	2,10
Hierro (mg)	1,30
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	1,20
Grasa saturada (g)	1,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,96
Grasa moninsaturada (g)	0,74
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,40
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,19
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,07
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.
Vitamina E (mg)	tr.
Yodo (mg)	

**pavo beltsville.** Raza pequeña. Los criadores se vieron obligados a criar esta raza por la demanda de los consumidores de ejemplares pequeños y ligeros, que se pueden asar sin partarlos antes. La ventaja del pavo

blanco es que crece y madura muy rápido, se deja cebar fácilmente y tienen una musculatura bien desarrollada a pesar de su esqueleto fino. También muestra un alto aprovechamiento en la matanza. Además es adecuado para criaderos a pequeña escala como a gran escala. **Características:** peso de la pava de cría: 3,5-4 kg, cebado 7-7,5 kg. Capacidad de puesta: 80-90 huevos al año. Peso del huevo: 70 g, cáscara blanca, salpicada de marrón. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**pavo común.** Nombre vulgar del ave: *Meleagris gallopavo*. Véase: pavo.

**pavo de Norfolk.** Raza de tamaño mediano. En el continente europeo no se ha extendido mucho, ya que los consumidores lo rechazan por su piel oscura. Se los cría a pequeña escala. **Características:** peso de la pava de cría: 6 kg, cebada 8 kg. Peso del pavo 8 kg, cebado 10-12 kg. Capacidad de puesta: 40-60 huevos al año. Peso del huevo: 80 g, cáscara marrón salpicada. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**pavo de pecho ancho.** Raza grande. Se cría a gran escala en 3 variantes: bronce, negro y negro y blanco. Esta raza tiene dificultades en aparearse de modo natural, por ello se usa la inseminación artificial. Las pavas se alojan en jaulas, los pavos en cercados pequeños con suelo de paja. Una vez por semana se insemina a las hembras. **Características:** peso de la pava de cría: 8-10 kg, cebada 15 kg. Peso del pavo 12-16 kg, cebado 20 kg. Capacidad de puesta: 70 huevos al año. Peso del huevo: 80 g, cáscara marrón salpicada. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**pavo ocelado.** Nombre vulgar del ave: *Agriocharis ocellata*.

**pavo real.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **peto**.

**pavo, en la cocina.** Consideramos: Pavo a la campesina; Pavo a la gitana; Pavo relleno con castañas; Pavo relleno de Navidad. Véase: aves en la cocina.

**pavo, a la campesina.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** pavo, pimientos morrones, ajo, clavo, sal, aceite, vinagre, azafrán, pimienta en grano. Véase: pavos en la cocina.

**pavo, a la gitana.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** pavo tierno, almendras, yemas de huevo duro, cebolla, ajo, azafrán, aceite, sal, pimienta. Véase: pavos en la cocina.

**pavo, asado relleno.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 2 horas y 30 minutos. **Ingredientes:** pavo, magro de cerdo picado, jamón picado, ternera picada, almendras machacadas, pasas de Málaga, jerez, manzana reineta, huevo, manteca, sal, pimienta. Véase: conejo y aves de corral en la cocina clásica.

**pavo, en escabeche.** Plato de la cocina de Campeche en Méjico. **Ingredientes:** pavo, cebolla morada, recado rojo, chile, ajo, comino, orégano, vinagre, manteca. Véase: aves y huevos en la cocina de Méjico.

**pavo, en salsa.** Plato de la cocina de Cantabria (Anievas) perteneciente al grupo de "carnes". **Ingredientes:** pavo, puerro, cebolla, zanahoria, huevos, harina, pan rallado, mantequilla, sal, pimienta, aceite. Véase: cocina de Cantabria

**pavo, escabechado.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 3 horas. **Ingredientes:** pavo, cebolla, aceite, manteca de cerdo, naranja, limón, huevo, sal, ajo, laurel, vinagre. Véase: conejo y aves de corral en la cocina clásica.

**pavo, relleno al horno.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** pavo, perejil, carne de cerdo, butifarra, salchicha, aceitunas deshuesadas, vino de La Palma del Condado, piñones, pasas, ajo, manzana, aceite, sal, chalotes, pimienta, boniatos.

**pavo, relleno con castañas.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 2 horas y 30 minutos. **Ingredientes:** pavo, castañas, carne de cerdo picada, manteca, tomillo, sal, pimienta, hígado y corazón de pavo. Véase: pavos en la cocina.

**pavo, relleno de Navidad.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 2 horas. **Ingredientes:** pavo, carne de ternera, carne de cerdo, almendras tostadas y molidas, pasas de Corinto, huevo, vainilla, sal, pimienta, leche, manteca, puré de manzanas. Véase: pavos en la cocina.

**pavo, trufado doña Eulalia.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** Para el relleno: pavo, carne de cerdo, carne de ternera, jamón, tocino de jamón, tocino fresco, huevos, jerez, coñac, pimienta negra, clavo, nuez moscada, sal fina, trufas, tripa sintética. Ingredientes para el caldo: huesos de jamón, caparazón de pavo, hueso de caña de vaca, nabos, zanahorias, cebollas, ajo, laurel, romero, tomillo, perejil, hierbabuena, pimienta, clavo, limón, vino fino.

**pawpaw verde.** De la cocina de Asia. Se trata del pawpaw sin madurar. Se emplea habitualmente en ensaladas y en algunas sopas o, con azúcar y guindilla, como tentempié. Si va a rallarlo, primero se pela y corta en rodajas finas; a veces se escalfa brevemente antes.

**paxiláceas.** Véase: *paxillaceae*.

***Paxillus atrotomentosus*.** Familia: boletáceas con láminas. Género: *paxillus*. Caracterís-

ticas: Láminas cerradas, frágiles, de color ocráceo. Sin velo glutinoso. Esporas ocreas. Sub-características: Pie normalmente desarrollado y central. Sub-características: Pie cubierto de vellosidad negruzca. Especie lignícola. Seta de carne compacta, inodora e insípida, no se considera apta para el consumo. Nombre vulgar: **pajillo negro**, pajillo de pie negro. En vascuence: **orri-ondo hankabeltz**. Sinónimo: *Agaricus jacobinus*.

***Paxillus involutus*.** Familia: boletáceas con láminas. Género: *paxillus*. Características: Láminas cerradas, frágiles, de color ocráceo. Sin velo glutinoso. Esporas ocreas. Sub-características: Pie normalmente desarrollado y central. Sub-características: Pie no cubierto de vellosidad negruzca. Especie terrícola. Seta con carne blanda y acuosa, de olor ácido o ligeramente afrutado y sabor algo amargo. Cruda se considera tóxica. Hay quien la consume previa cocción o tras conservarla en aceite. Nombre vulgar: **seta enrollada**. En vascuence: **orri-ondo hiltzaile**.

***Paxillus panuoides*.** Familia: boletáceas con láminas. Género: *paxillus*. Características: Láminas cerradas, frágiles, de color ocráceo. Sin velo glutinoso. Esporas ocreas. Sub-características: Pie nulo o cortísimo y muy lateral. Carne blanca, delgada, blanquecina, de sabor dulce y olor suave. Comestible mediocre. En vascuence: **orri-ondo hankagabe**. Sinónimo: *Paxillus lamelirugus*.

***Paxillus paradoxus*.** Otro nombre de la seta. *Phylloporus rhodoxanthus*.

***Paxina acetabulum*.** Otro nombre de la seta: *Helvella acetabulum*.

***Paxina costifera*.** Otro nombre de la seta: *Helvella costifera*.

***Paxina leucomelas*.** Otro nombre de la seta: *Acetabula leucomelas*.

**pazifikoko karramarroa.** Nombre vulgar vascuence del crustáceo: *Pacifastacus leniusculus*. Sinónimo: **cangrejo señal**

**pazifikoko karramarroa.** Nombre vulgar vascuence del crustáceo: *Pacifastacus leniusculus*. Sinónimo: **cangrejo del Pacífico**

**pazote.** Nombre vulgar de la planta: *Chenopodium ambrosioides*).

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

**pebrás.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Lactarius vellurosos*; *Russula chloroides*; *Russula delica*.

**pebrás de riberaza.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Lactarius controversus*.

**pebrás lleter.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Lactarius pergamenus*.

**pebrassa.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Lactarius piperatus*.

**pebrassa blanca.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Russula delica*.

**pebraza.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Lactarius piperatus*.

**pebrazo rosado.** Nombre vulgar de la seta: *Lactarius controversus*.

**pebre.** Nombre vulgar catalán de la planta: *Piper nigrum*. Sinónimo: **pimienta**

**pebressa vermella.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Russula emetica*.

**pebreta.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Boletus piperatus*; *Lactarius piperatus*.

**pebrot.** Nombre vulgar catalán de la planta: *Capsicum Nahum*. Sinónimo: **pimiento**

**pecán.** Véase: pacana.

**pecana.** Véase: pacana.

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

**pececillo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: fartet; samarugo.

**peces araña.** Véase: *Trachinidae*. Sinónimo: traquínicos.

**peces areneros.** Véase: *Gonorhynchiformes*.

**peces brillantes.** Véase: *Lampridiformes*. Sinónimo: lampridiformes.

**peces cabra.** Véase: *Serranidae*. Sinónimo: serránidos.

**peces con aletas en forma de brazos.** Véase: *Lophiiformes*. Sinónimo: lofiiformes.

**peces con cabeza gelatinosa.** Véase: *Beryciformes*. Sinónimo: bericiformes.

**peces con cola piliforme.** Véase: *Trichiuridae*. Sinónimo: triquiúridos.

**peces con forma de perca.** Véase: *Perciformes*. Sinónimo: perciformes.

**peces con vientre de sierra.** Véase: *Trachichthyidae*. Sinónimo: traquíctidos.

**peces con vientre en forma de disco.** Véase: *Cyclopteridae*. Sinónimo: cicloptéridos.

**peces chupadores.** Véase: *Catostomidae*. Sinónimo: catastómidos

**peces de carbón.** Véase: *Anoplopomatidae*. Sinónimo: anaplopomátidos.

**peces de mejillas acorazadas.** Véase: *Scorpaeniformes*. Sinónimo: escorpeniformes.



**peces de San Pedro.** Véase: *Zeiformes*. Sinónimo: zeiformes.

**peces elopiformes.** Véase: *Elopiformes*. Véase: elopiformes.

**peces en forma de espiga.** Véase: *Atheriniformes*. Sinónimo: atheriniformes.

**peces escorpión.** Véase: *Scorpaenidae*. Sinónimo: escorpénidos.

**peces escorpión.** Véase: *Trachinidae*.

**peces espinosos.** Véase: *Gasterosteiformes*. Sinónimo: gasterosteiformes.

**peces gruñidores.** Véase: *Sciaenidae*. Sinónimo: esciénidos.

**peces iguana.** Véase: *Synodontidae*. Sinónimo: sinodóntidos.

**peces martillo.** Véase: *Sphyrnidae*. Sinónimo: esfírnidos, (tiburones martillo).

**peces maza.** Véase: *Lagocephalidae*. Sinónimo: lagocefálidos.

**peces negros.** Véase: *Anoplopomatidae*. Sinónimo: anaplopomátidos.

**peces papagayo.** Véase: *Scaridae*. Sinónimo: escáridos.

**peces planos en la cocina.** Consideramos: Lenguado en filete con mejillones; Lenguado al plato; Lenguado Orly; Lenguado relleno; Platija al gratín; Raya a la manteca negra; Raya al gratín. Véase: pescados en la cocina.

**peces rata.** Véase: *Uranoscopidae*. Sinónimo: uranoscópidos.

**peces serpiente.** Véase: *Ophidiidae*. Sinónimo: ofídidos.

**peces similares al bacalao.** Véase: *Gadiformes*. Sinónimo: gadiformes.

**peces teja.** Véase: *Branchiostegidae*. Sinónimo: branquiostéjidos.

**peces túbalo.** Véase: *Sciaenidae*. Sinónimo: esciénidos.

**peces verraco.** Véase: *Zeiformes*. Sinónimo: zeiformes.

**peces voladores.** Véase: *Exocoetidae*. Sinónimo: exocétidos.

**peche blanka.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **albacora**.

**peche oblonka.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **atún del Atlántico**.

**pechina.** Nombre vulgar del molusco: *Macra corallina*. Designación oficial española del molusco: *Cardium glaucum*; *Cardium hauniensis*. Sinónimo oficial: Venera.

**pechina alada.** Nombre vulgar del molusco: *Macra alata*.

**pechina atlántica quebradiza.** Nombre vulgar del molusco: *Macra fragili*.

**pechina chilena.** Nombre vulgar del molusco: *Mesodesma donacium*.

**pechina de Alaska.** Nombre vulgar del molusco: *Chlamys hastata hericiia*.

**pechina de valva gruesa.** Nombre vulgar del molusco: *Spisula solida*.

**pechina del Pacífico estriada.** Nombre vulgar del molusco: *Macria hians*.

**pechina estriada.** Nombre vulgar del molusco: *Macra striatella*.

**pechina fina.** Nombre vulgar del molusco: *Tellina pulchella*.

**pechina gigante.** Nombre vulgar del molusco: *Spisula solidissima*.

**pechina islandesa.** Nombre vulgar del molusco: *Chlamys islandicus*.

**pechina lisa.** Designación oficial española del molusco: *Macra coralina*; *Macra corallina*

**pechina lisa.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja lisa**.

**pechina modona.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **relojito**.

**pechina nudosa.** Nombre vulgar del molusco: *Nodipecten nodosus*.

**pechina redonda.** Nombre vulgar del molusco: *Dosinia exoleta*.

**pechina senador.** Nombre vulgar del molusco: *Clamys senatorius*.

**pechinas lisas.** Véase: *Mesodesmatidae*. Sinónimo: mesodesmátidos.

**pecho.** Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno y ovino. Parte interior entre el cuello y patas delanteras. De ternera sirve para asados y estofados, de vacuno mayor se utiliza para guisos, cocidos y obtención de caldos. Véase: despiece de la canal de ovino; despiece de la canal de vaca; pecho y costilla.

**pecho ancho.** Véase: pavo de pecho ancho.

**pecho de cordero.** Corte de la canal de cordero económico, bueno para saltar a fuego lento con cebolla y ajo. Véase: canal de ovino; despiece de la canal de ovino.

**pecho de pavo.** Pecho de pavo con hueso y piel, para asar. Véase: pavo.

**pecho de ternera relleno con castañas.** Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 35 minutos. Cocción: 3 horas. **Ingredientes:** pecho de ternera, rebanadas de pan mojado en leche, cebolla, castañas hervidas, sal, pimienta, col, perejil

picado, tocino, vino blanco. Véase: carnes guisadas y estofadas.

**pecho de tudanca lechal.** Plato de la cocina de Cantabria “Campoo de Yuso” perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes:** pecho de tudanca, ajo, manteca de cerdo, vino blanco, agua, sal. Véase: cocina de Cantabria

**pecho de vacuno.** Pecho o falda de vacuno enrollado y curado; debe tener un color rosado pálido y una textura jugosa. Se emplea en ensaladas y bocadillos. Véase: carnes y embutidos usuales.

**pecho deshuesado.** Véase: pecho deshuesado y sin dividir.

**pecho deshuesado y atado.** Corte de la canal de cordero bueno para rellenar y asar lentamente. Véase: canal de ovino; despiece de la canal de ovino.

**pecho deshuesado y sin dividir.** Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno. Su forma es alta y delgada por delante, y plana y ancha por detrás. Para que tenga un resultado uniforme al cocinarse se corta en dos mitades. Véase: pecho y costilla.

**pecho dorado.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** pecho de res, papa, vinagre, ají panca, pimentón, achiote, aceite, comino, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

**pecho entero con alas.** Pieza de carne blanca, para asar. Véase: despiece de pollo.

**pecho entero con hueso.** Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno. En esta pieza se distingue bien el esternón y el nacimiento de las costillas. Proporciona una carne de sabor intenso (fresco o en salazón) Véase: pecho y costilla.

**pecho posterior.** Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno. La parte ancha del pecho es muy apropiada para sopas y cocidos. Si se enrolla, también se pueden hacer estofados con ella. Se suele servir hervida con rábanos picantes. Véase: pecho y costilla.

**pecho sin dividir.** Véase: pecho deshuesado y sin dividir.

**pecho y costilla.** La parte del pecho y la que rodea las costillas se puede encontrar en las carnicerías con y sin huesos. Suele haber sido retirado el esternón. El pecho se puede dividir en pecho delantero o punta del pecho, pecho medio y pecho trasero. Cada una de estas partes presenta diferencias de calidad. El pecho medio es el que contiene el esternón y se halla recubierto y entreverado de grasa. El pecho posterior tiene menos huesos y es más magro. La parte más carnosa es el pecho delantero. Todos los cortes de pecho y costilla resultan económicos y se pueden emplear en guisos y sopas. En algunos lugares el pecho también se comercializa en salmuera o cocido; tiene un cierto regusto salado y presenta un color rojo uniforme. Consideramos: costillar deshuesado; falda; guitarra; pecho deshuesado y sin dividir; pecho entero con hueso; pecho posterior; punta del pecho; Véase: despiece de la canal de vaca.

**pechuga de pato (con piel)** Empleada entera para asar o, troceada, para estofados al estilo español. Véase: oca y pato.

**pechuga de pato (deshuesada)** Es un corte de primera calidad utilizado en platos clásicos. Buena para freír, hacer a la plancha o saltar, pero siempre cocinándolo de manera que quede medio cruda en su interior. cortada en rodajas finas, se puede emplear en ensaladas. Véase: oca y pato. Sinónimo: magret.

**pechuga de pato (sin piel)** Una buena alternativa con poca grasa de la pechuga con piel. Véase: oca y pato.

**pechuga de pato con pistachos.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pollo y animales de caza”.  
**Ingredientes:** pato silvestre, sal, pimienta. Para la **salsa:** mireplox de verduras, bouquet garni, amaretto, caldo de ternera, vinagre de vino tinto, pasta de pistachos, mantequilla (Utensilio: un robot de cocina) Para la **guarnición:** pistachos, zanahoria, batata, puré de castañas, algarrobas. Nombre en Francia: magret de canard a la pistache. Véase: pollo y animales de caza en la cocina de Francia.

**pechuga de pavo (con piel)** Pechuga de pavo con el hueso y el muslito del ala (húmero) Bueno para asar. Véase: pavo. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pavo, pechuga	
Energía (kJ)	126,77
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	78,18
Colesterol (mg)	30,50
Proteína (g)	16,00
Carbohidratos (g)	2,10
Grasa (g)	0,70
Grasa moninsaturada (g)	0,25
Grasa poliinsaturada (g)	0,25
Grasa saturada (g)	0,07
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Ácido fólico (µg)	
Calcio (mg)	
Cinc (mg)	
Fósforo (mg)	
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)	

**pechuga de pavo** (sin piel). Pieza pobre en grasa, para asar y servir en 2 raciones. Véase: pavo.

**pechuga de pollo** (con ala y piel). Cuarto de pollo para preparar a la cazuela, en estofados o para asar. Véase: pollo, pechuga; despiece de pollo.

**pechuga de pollo** (con piel). Pieza para una ración individual que se puede preparar asada. El hueso y la piel realzan su sabor. Véase: despiece de pollo. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Pollo, pechuga</b>	
Energía (kJ)	563,05
Energía (kcal)	134,70
Porción comestible	100,00
Colesterol (mg)	71,90
Calcio (mg)	22,80
Magnesio (mg)	22,40
Proteína (g)	21,30
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	11,00
Niacina (mg eq. niacina)	8,70
Grasa (g)	5,50
Ácido fólico (µg)	4,80
Grasa saturada (g)	1,80
Yodo (mg)	1,80
Grasa poliinsaturada (g)	1,50
Hierro (mg)	1,50
Cinc (mg)	1,40
Grasa moninsaturada (g)	1,40
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,35
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,34
Vitamina E (mg)	0,27
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,12
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,10
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Fósforo (mg)	
Potasio (mg)	
Sodio (mg)	
Vitamina D (µg)	tr.

**pechuga de pollo a la Maryland**. Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** pechuga de pollo, harina, maíz blanco, pan rallado, tartaletas, aceite, tocino entreverado, plátano, huevo, salsa blanca, pan rallado, sal, pimienta, manteca de cerdo. Véase: pollos empanados.

**pechuga de pollo rellena con hierbas y pepino**. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pollo y animales de caza”. **Ingredientes:** pollo, caldo de pollo, pepino, mantequilla, cebollino para decorar. Para el **relleno:** cebollitas, mantequilla, pata de pollo deshuesada, clara de huevo, crema, pan blanco, mezcla de hierbas, sal, pimienta. Para la **salsa:** mantequilla, cebollitas, vino blanco seco, caldo de pollo, setas, crema entera. Nombre en Francia: supremes de volaille farcis d'or, Véase: pollo y animales de caza en la cocina de Francia.

**pechuga de pollo “maquila”**. Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** pechuga de pollo, piña en almíbar, mahonesa, lechuga, sal.

**pechuga de vaca a la mostaza**. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** pecho de vaca, margarina, vino blanco, vino de Jerez, mostaza, yemas de huevo, nata, harina, pimienta, pimentón, paprica, sal.

**pechuga doble de pato**. Pecho entero del pato, con su hueso. Véase: oca y pato.

**pechuga doble de pavo**. Pieza entera del pecho, con hueso y los muslitos de las alas. tierna para asar. Véase: pavo.

**pechugas en nogada**. Plato de la cocina de Puebla en México. **Ingredientes:** pechugas de pollo, nueces de Castilla, crema, pimientos en conserva, queso añejo blanco,

sal, pimienta. Véase: aves y huevos en la cocina de Méjico.

**pechugas rellenas.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** pechugas de pollo, anchoas, fuagrás, cebolla, ajo, zanahorias, vino blanco, peejil, agua, aceite, sal, pimienta.

**pecílidos.** Véase: *Poecilidae*.

**pecinuda.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **berberecho piconudo**.

**peciza acopada.** Nombre vulgar de la seta: *Helvella acetabulum*.

**peciza anaranjada.** Nombre vulgar de la seta: *Aleuria aurantia*.

**peciza cérea.** Nombre vulgar de la seta: *Peziza cerea*.

**peciza coronada.** Nombre vulgar de la seta: *Sarcosphaera eximia*.

**peciza escarlata.** Nombre vulgar de la seta: *Sarcoscypha coccinea*.

**peciza estrellada.** Nombre vulgar de la seta: *Sarcosphaera eximia*.

**peciza granulada.** Nombre vulgar de la seta: *Coprobria granulata*.

**peciza granulata.** Nombre vulgar de la seta: *Coprobria granulata*.

**peciza hemisférica.** Nombre vulgar de la seta: *Humaria hemisphaerica*.

**peciza hinchada.** Nombre vulgar de la seta: *Rhizina inflata*.

**peciza naranja.** Nombre vulgar de la seta: *Aleuria aurantia*.

**peciza negra.** Nombre vulgar de la seta: *Bulgaria inquinans*.

**peciza ondulada.** Nombre vulgar de la seta: *Peziza repanda*.

**peciza parda.** Nombre vulgar de la seta: *Peziza badia*.

**peciza parda ondulada.** Nombre vulgar de la seta: *Peziza repanda*.

**peciza real.** Nombre vulgar de la seta: *Sarcosphaera eximia*.

**peciza soberbia.** Nombre vulgar de la seta: *Sarcosphaera crassa*.

**pecizáceas.** Véase: *Pezizaceae*.

**pecorino romano.** Véase: queso pecorino romano.

**pecorino sardo.** Véase: queso pecorino sardo.

**pecorino vieille.** Véase: queso pecorino vieille.

**Pecten aequisulcatus.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **vieira gigante del Canadá**.

**pecten de Felippone.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **pecten felipone**.

**Pecten diegensis.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **vieira de San Diego**.

**pecten felipone.** Designación oficial española del molusco: *Chlamys felipponei*; *Pecten felipponei*. Sinónimo oficial: Pecten de Felippone.

**Pecten felipponei.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **pecten felipone**.

**Pecten fumata.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **vieira australiana**.

**Pecten gibbus.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **peine percal**.

**Pecten irradians.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **peine caletero atlántico**.

***Pecten jacobus***. Familia: pectínidos. Es llamada concha de peregrino debido al Apóstol Santiago, que murió como mártir en Palestina y cuyos restos mortales fueron traídos a España. Después del descubrimiento de su supuesta tumba, en el año 820, Compostela fue elegida lugar de peregrinación, y Santiago se convirtió en el patrono de todos los españoles y también de todos los pescadores. Las conchas que se pescaban en los alrededores servirían de alimento a los peregrinos. Sus bonitas valvas se convirtieron pronto en contraseña y símbolo de todos los peregrinos. \* El *Pecten jacobus*, Tiene forma muy parecida a la vieira (*Pecten maximus*), con las costillas de la concha no redondeadas, sino de sección rectangular y más anchas que los espacios intercostales. El color de la valva superior (plana) es pardo-rojizo, a veces con manchas, mientras el de la inferior (cóncava) es blanco rosado o rosa pálido. Talla hasta 14 cm. Vive Atlántico y Mediterráneo. Carne excelente. de valva casi blanca, alcanza un diámetro de 10 a 13 cm. Sus valvas tienen de 14 a 16 pliegues radiales anchos y afilados, sobre los que vuelve a asentarse a otras 4 nervaduras igualmente radiales. Esta concha prefiere los fondos arenosos y coralinos y está extendida principalmente en el Mediterráneo. \* La rufina se suele confundir en el mercado con la vieira (*Pecten maximus*) así como con la golondrina (zamburiña) (*Chlamis varius*). \* Las famosas rufinas tienen mejor sabor entre los meses de noviembre y marzo; la época oficial de pesca en Europa. Entonces, el saco de las huevas de color anaranjado y denominado “coral” constituye todo un manjar. La carne blanca y cremosa del músculo de cierre está firmemente sujeta pero constituye un tierno bocado. La “barba” y todas las partes oscuras deben quitarse antes de la preparación. Nombre vulgar: **concha de peregrino**, venera, peregrina, rufina, concha de Santiago. Designación oficial: **concha de peregrino**.

***Pecten magallanicus***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **vieira gigante del Canadá**.

***Pecten maximus***. Familia: pectínidos. Valva superior (izquierda) plana, costillas sobresalientes, redondeadas en sección, espacio intercostales más anchos que las costillas y cubiertos de finas estrías radiales y bien marcadas. Este molusco mide de 15 a 16 cm de diámetro. La valva superior (plana) es de color rojo-pardo, con un resplandor violeta con una mancha blanca cerca del gancho. La valva inferior (derecha), es blanco parda con manchas parduscas. Unos 12 ó 13 pliegues o estrías curvos corren paralelos hacia la punta. Los pliegues radiales pueden encontrarse también en las orejas, relativamente grandes. La vieira vive en suelos de arena fina o gruesa y se cría en aguas de poca profundidad, pero también puede encontrársela a profundidades de hasta 200 m. Se encuentra extendida principalmente en el Atlántico, desde Noruega, pasando por las Islas Británicas, hasta la costa africana. Es de carne excelente. Véase: marisco. Nombre vulgar y designación oficial: **vieira**, aviñeira. Según el Código Alimentario, 3.13.02. Es un marisco. Molusco, bivalvo, *Pecten maximus*, Linneo. Véase: marisco. Según el Real Decreto 560/1995, de 7 de Abril, por el que se establecen las tallas mínimas de determinadas especies pesqueras, y posteriores correcciones; la talla biológica de este bivalvo, en el Atlántico de 100 mm, en el Mediterráneo, de 100 mm.

***Pecten meridionalis***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **vieira neozelandesa**.

***Pecten novaezelandiae***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **vieira neozelandesa**.

***Pecten opercularis***. Molusco, nombre vulgar.  
Designación oficial: **volandeira**.

**pecten patagónico**. Designación oficial española del molusco: *Chlamys patagonicus*; *Pecten patagonicus*. Sinónimo oficial: Ostión de Magallanes; Ostión del Sur; Vieira patagónica.

***Pecten patagonicus***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **pecten patagónico**.

**pecten patria**. Designación oficial española del molusco: *Chlamys lischkei*; *Chlamys patriae*; *Pecten patriae*. Sinónimo oficial: Concha; Ostión de los canales; Vieira patria.

**pecten patria**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **ostión de los canales**.

***Pecten patriae***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: ostión de los canales; pecten patria.

**pecten tehuelche**. Designación oficial española del molusco: *Argopecten tehuelchus*; *Pecten tehuelchus*. Sinónimo oficial: Vieira; Vieira tehuelche.

***Pecten tehuelchus***. Molusco, nombre vulgar.  
Designación oficial: **pecten tehuelche**.

***Pecten varius***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **vieira**.

***Pecten yessoensis***. Molusco, nombre vulgar.  
Designación oficial: **vieira japonesa**.

***Pecten ziczac***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **vieira zigzag**.

**pectina** (E-440 a) Polisacárido hidrosoluble de elevado peso molecular presente en las plantas y constituido por la polimerización en número variable de los ésteres metílicos a nivel del carbono 1 o del carbono 4 del ácido  $\beta$ -galacturónico. Es una sustancia gelificante muy común en el reino vegetal y que se utiliza para espesar las mermeladas y las jaleas. La pectina que se comercializa pro-

viene de los restos de las manzanas secas. Existe en forma líquida o de cristales. También se puede encontrar un azúcar enriquecido con pectina. La clave de las buenas mermeladas y jaleas reside en la proporción azúcar, pectina y ácidos que contengan las frutas empleadas. Como aditivo alimentario, extraído de pulpas de frutos. Inhibe la captación de minerales esenciales para el organismo, como el hierro, cinc o calcio. No presenta toxicidad alguna, salvo en los niños, en quienes puede provocar descalcificaciones. En alimentación se usa en: Embutidos, mermeladas, flanes, alimentos para continuación lactantes, productos lácteos, cacao. No es tóxico. Véase: denominación específica de estabilizadores; ingredientes para la cocción.

**pectina amidada** (E-440 b) Extraído en presencia de amoníaco. No presenta toxicidad alguna. Véase: denominación específica de estabilizadores.

**pectina de fruta**. Según el Código Alimentario, 3.22.28.7°. Es la confección de fruta líquida elaborada a partir de residuos de frutas con adición de ácido tartárico o láctico. Contendrá, al menos, el 25% de pectina, expresada en pectato cálcico. Véase: confecciones de frutas.

**pectina en polvo**. Según el Código Alimentario, 3.22.28.8°. Es el producto en polvo obtenido a partir de la pectina de frutas. En solución acuosa al 10%, debe reunir las características de la pectina de frutas. Véase: confecciones de frutas.

***Pectinidae***. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas Tipo: moluscos. Clase: bivalvos, lamelibranquiados o pelecípodos. Subclase anisomiaros. Orden: pteriáceos. Suborden: pteriina. La pectina está estrechamente ligada a la idea de belleza. La grácil forma de las valvas *Pectinidae* encuentra desde antaño su expresión en el arte y en la arquitectura. La pectina es más conocida hoy a causa del símbolo del consorcio Shell. Las valvas están dotadas de

pliegues que decrecen de manera radiada. En muchas especies estos son irregulares, la mayoría de las veces abombados a la derecha y planos a la izquierda. A ambos lados del cierre se encuentran las características “orejas”, que, en forma de alas, ensanchan la placa de cierre. También estas suelen ser de tamaños diversos. Otra característica más la constituye el borde del manto, provisto de ojos y tentáculos claramente reconocibles. Las pechinas no se encierran. Salvo algunas excepciones que se fijan en superficies sólidas, como hacen las ostras, la mayoría pueden desplazarse hacia delante nadando. Abriendo y cerrando rápidamente las valvas, se mueven a grandes saltos según el principio de retropropulsión. La carne de la pechina es tierna y sabe ligeramente dulce. En relación con las valvas el contenido en carne es mayor en las ostras. El gran saco de huevos (corail) de color rojo o anaranjado, que se desprende muy bien después de abierta la concha, constituye un manjar por sí mismo. \* En todo el mundo se cuentan unas 300 clases de *Pectiniden* sin embargo, de ellas sólo se comercializan dos docenas de clases. A Europa llegan las mejores pechinas de las regiones en torno a Escocia, Irlanda, la Isla de Man y Francia. Se pescan de noviembre a marzo utilizando redes barrederas. En las aguas europeas, los periodos de pesca están sometidos a severas reglamentaciones. \* En los EE.UU. los Scallops son, después de las ostras, las conchas más conocidas y apreciadas. Allí, como en Canadá, se come, sobre todo, la carne blanca y cremosa del músculo de cierre, que es de firme consistencia, pero supone un tierno bocado. En los animales de tamaño normal, el músculo tiene un diámetro de unos 1,2 a 3 cm y pesa aproximadamente 30 g. En la costa de EE.UU., y Canadá, la especie más importante desde un punto de vista económico es la del Scallop (*Pecten irradians*) es sin duda el mejor y más importante. \* También en los mercados pesqueros de Canadá están fuertemente representadas las pechinas. No obstante, la mayor

parte de la pesca se exporta, un 75% tan sólo a los EE.UU. sinónimo: pechinas. Consideramos: concha de peregrino (*Pecten jacobaeus*), concha “Sol y Luna” (*Amosium japonicum*), manto de príncipe (*Clamys pallium*), manto real (*Chlamys nobilis*), ostra atlántica espinosa (*Spondylus americanus*), ostrón del Norte (*Argopecten purpuratus*), pechina de Alaska (*Chlamys hastata*), pechina islandesa (*Chlamys islandicus*), pechina nudosa (*Nodipecten nodosus*), scallop atlántica de aguas profundas (*Placopecten magellanicus*), vieira (*Pecten maximus*), volandeira (*Chlamys opercularis*), volondeira (*Chlamys varius*).

**pectínidos.** Véase: *Pectinidae*.

**pectúnculo.** Nombre vulgar del molusco: *Glycymeris glycymeris*.

***Pectunculus glycymeris*.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almendra de mar**.

***Pectunculus pilosa*.** Otro nombre del molusco: *Glycymeris pilosa*.

***Pectunculus* spp.** Familia: gliciméridos. Nombre vulgar: **berberecho rabioso**. Según la Orden de 25 de Marzo de 1970 sobre normas para la explotación de los bancos naturales y épocas de veda; la talla biológica de esta especie, en el Atlántico es de 50 mm de longitud y de 50 mm en el Mediterráneo.

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

**pedás.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lengua; podás.

**pedazo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **podás**.

**pedernal.** Véase: vino aroma pedernal y piedras mojadas.



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

**pedo de lobo.** Nombre vulgar de la seta: *Lycoperdon mammiforme*.

**pedo de lobo en forma de pera.** Nombre vulgar de la seta: *Lycoperdon piriforme*.

**pedo de veillo.** Nombre vulgar gallego de la seta: *Lycoperdon perlatum*.

**pedrés.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **aligote**.

**pedro.** Embutido asturiano. Sinónimo: chosco.

**pedro ximenez.** Véase: uva pedro ximenez.

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

**pega pega.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **ostra perlera viuda**.

**pega pega.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado pega-pega**.

**pega roques.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cabot chuclador; chafarrocas, chucladit.

**pegadera.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pegatimón; rémora.

**pegador.** Designación oficial española del pez: *Echeneis albescens*; *Remora albescens*; *Remorina albescens*. Sinónimo oficial: Rémora.

**pegador.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: chucladit; pegatimón; rémora.

**pegarrocas.** Nombre vulgar del pez: *Lepadogaster lepadogaster*.

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

**pegatimón.** Designación oficial española del pez: *Echeneis albescens*; *Echeneis guaiacan*; *Echeneis naucrates*; *Echeneis vittata*; *Leptecheneis neucrates*. Sinónimo oficial: Erromero; Pagás; Pegadera; Pegador; Ré-mora; Tardanaves; Ventosa.

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

**pegellida.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **lapa**.

**pege-rey.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **anjova**.

**pego.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja margarita**.

**pegusa.** Nombre vulgar del pez: *Solea lascaris*. Designación oficial: **sortija**.

**Pegusa kleini.** Pez. Designación oficial: **lenguado**.

**Pegusa lascaris.** Pez. Designación oficial: **sortija**.

**peije arañó.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: escorpión; primita.

**peine caletero atlántico.** Designación oficial española del molusco: *Aequipecten irradians*; *Argopecten irradians*; *Pecten irradians*.

**peine catalina.** Designación oficial española del molusco: *Lyropecten subnodosus*. Sinónimo oficial: Almeja catalina.

**peine lorenzo.** Designación oficial española del molusco: *Amusium laurenti*.

**peine percal.** Designación oficial española del molusco: *Aequipecten gibbus*; *Argopecten gibbus*; *Pecten gibbus*. Sinónimo oficial: Cinchuela.

**peine volador.** Designación oficial española del molusco: *Argopecten circularis*. Sinónimo oficial: Almeja catalina; Almeja cata-

lina voladora; Concha de abanico; Conchuela.

**peineta.** Nombre usual de una pieza de pan en Molina de Aragón (Guadalajara). Hogaza pequeña de pan bregado. También denominada "panota". Véase: panes de España.

**peineta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mojarra aletas amarillas**.

**peix bada.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **aguja mula**.

**peix badé.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **aguja mula**.

**Peix Blau de Tarragona.** Denominación de Calidad (D.C.) de Productos Pesqueros. Ampara el pescado azul capturado por embarcaciones de cerco que tengan como base los puertos comprendidos dentro del espacio territorial de capturas pesqueras, que se extiende desde la Punta Palomera hasta el Cap de Tortosa, en el litoral tarraconense. Las especies protegidas por la D.C. así como las medidas mínimas autorizadas son las siguientes: sardina (12 cm), boquerón (11 cm), caballa (18 cm), bis (18 cm), boga (11 cm) y jurel (15 cm). Todas estas variedades se presentan únicamente como categoría Extra. Nombre español: pez azul de Tarragona. Véase: productos pesqueros de España.

**peix de bassa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **carpín**.

**peix de fonera.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: abambolo de cantil; arbitán; armado; bacaladilla; brótola de fango; faneca plateada; maruca; ratón.

**peix de plata.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez plata**.

**peix de San Franch.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez de San Francisco**.

**peix de San Pere.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez de San Pedro**.

**peix de San Rafael.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **arete**.

**peix del diable.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chaparrudo**.

**peix demoni.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez demonio**.

**peix espasa.** Nombre vulgar del pez: *Xiphias gladius*. Designación oficial: pez espada; pez zorro.

**peix martell.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez martillo**.

**peix porc.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cabot chuclador**.

**peix porch.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cabot chuclador; chafarrocas; chucladit.

**peix rey.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **plegonero**.

**peix roig.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **carpín**.

**peix serra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez sierra**.

**peix vermell.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **carpín**.

**peix volador.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chicharra**.

**peix xovat.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **negrito**.

**peix xovato.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: boquidulce; cañabota; cerdo marino; negrito.

**peixe.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cacho.**

**peixe aranho.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salvariego.**

**peixe araña.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **araña.**

**peixe arañño.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **escorpión.**

**peixe de brom.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **romerillo.**

**peixe de San Pere.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **espinosillo.**

**peixe elefante.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejegallo.**

**peixe espada.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sable.**

**peixe galla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez de San Pedro.**

**peixe lapa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chafarrocas.**

**peixe lua.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez luna.**

**peixe moa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez luna.**

**peixe ourizo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tamboril.**

**peixe pau.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **arbitán.**

**peixe porch.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cabot chuclador; chafarrocas; chucladit.

**peixe reló.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pez de San Pedro; reloj.

**peixe San Martino.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez de San Pedro.**

**peixe sapo.** Nombre vulgar gallego del pez: *Lophius piscatorius.*

**peixe sapo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rape.**

**peixe sense sang.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: chucleto; pejerrey.

**peixe-pena.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pluma calamo.**

**peixerei.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejerrey tinicalo.**

**peixe-reto.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lampuga.**

**peixet de sequiol.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: espinosillo; fartet.

**peixe-voador.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **volador golondrina.**

**peixo de ribera.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: barbo común; barbo de Riso.

**peje.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **samarugo.**

**peje águila.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: águila marina chilena; águila marina peruana.

**peje angel.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez ángel.**

**peje araña.** Nombre vulgar del pez: *Trachinus draco.* Designación oficial: **escorpión.**

**peje arañño.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **escorpión.**

**peje armado.** Nombre vulgar del pez: *Lophius piscatorius.*

**peje armao.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rape.**

**peje blanco.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: blanquillo fino; pámpano de hebra.

**peje bobo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gata nodriza**.

**peje cazón.** Designación oficial española del pez: *Galeorhinus zyopterus*.

**peje chancho.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pejepuerco coche; presidiario perico.

**peje chino.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pluma marotilla**.

**peje chucho.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **águila marina chilena**.

**peje clavo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **escolar clavo**.

**peje de fondo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corocoro corcovado**.

**peje diablo.** Nombre vulgar del pez: *Scorpaena porcus*. Designación oficial: chaparrudo; rascacio.

**peje diablo común.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rascacio jugador**.

**peje diablo de Thomson.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rascacio de Thomson**.

**peje espada.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejepeine**.

**peje fino.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **blanquillo fino**.

**peje gallo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **papagallo**.

**peje gato.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: brinconcito; cañabota gris; tollo moteado.

**peje humo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cañabota gata; cañabota gris.

**peje mariposa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rubio sapo**.

**peje negro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cobia**.

**peje palo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza maltona**(peruana).

**peje peine.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: castañuela de peña; cazón.

**peje peña.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **castañuela de peña**.

**peje perro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pejeperro colorado; pejeperro común.

**peje perro de escama grande.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **vieja de piedra**.

**peje perro del norte.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejeperro colorado**.

**peje plata.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez plata**.

**peje pluma.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: papagallo; pluma calamo.

**peje puerco.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **calafate negro**.

**peje rata.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: granadero aconcagua; granadero ario; granadero chileno; granadero cola de rata; granadero patagónico; granadero pequeño; granadero sureño; granadero villa.

**peje rey.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: abichón; anjova; salmonete real.

**peje sapo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: rape; sapo brujo; sapo luminoso.

**peje sierra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **peto**.

**peje tamboril.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tamboril**.

**peje verde.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **fredi**.

**peje viejo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chalaco**.

**peje zorro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez zorro**.

**peje-bagre.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sapo fraile**.

**pejeblanco.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **blanquillo cabezón**.

**pejechanchó.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cacique**.

**pejechino.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cacique**.

**pejediablo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rascacio de Juan Fernández**.

**pejegallo.** Designación oficial española del pez: *Callorhynchus callorhynchus*. Sinónimo oficial: Achagual; Atún argentino; Chalhúa; Churrasco; Peixe elefante; Pez elefante; Pez gallo; Ñato.

**pejegallo sudamericano.** Nombre vulgar del pez: *Callorhynchus callorhynchus*.

**pejegato.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **macabí**.

**pejeloro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **loro rayado**.

**pejepeine.** Designación oficial española del pez: *Pristis pectinata*. Sinónimo oficial: Catanuda; Espadachín; Guacapa; Peje espada; Pez peine; Pez rastrillo; Pez sierra; Poisson-scie.

**pejeperro colorado.** Designación oficial española del pez: *Pimelometopon darwini*; *Semicossyphus darwini*. Sinónimo oficial: Camote; Futbolista; Mulata; Peje perro; Peje perro del Norte; Perro; Vieja; Vieja camote; Vieja colorada.

**pejeperro común.** Designación oficial española del pez: *Pimelometopon maculatus*; *Semicossyphus maculata*. Sinónimo oficial: Peje perro; Vieja colorada.

**pejepuerco.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejepuerco caucho**.

**pejepuerco blanco.** Designación oficial española del pez: *Balistes capriscus*; *Balistes carolinensis*. Sinónimo oficial: Baliste cabri; Cachua; Concuyo; Pejepuerco claro; Pez puerco; Sobaco.

**pejepuerco caucho.** Designación oficial española del pez: *Balistes vetula*. Sinónimo oficial: Baliste bourse; Cachua; Cochino; Pejepuerco; Pejepuerco reina; Verraco.

**pejepuerco claro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejepuerco blanco**.

**pejepuerco coche.** Designación oficial española del pez: *Balistes polylepis*. Sinónimo oficial: Catimba; Chanchó; Coche; Cochino; Gatillo; Peje chanchó; Pez ballesta; Pez chanchó; Pez gatillo; Pez puerco; Puerco; Puerco de mar.

**pejepuerco de piedra.** Designación oficial española del pez: *Pseudobalistes naufrogium*. Sinónimo oficial: Coche; Pez puerco; Pez puerco de piedra.

**pejepuerco negro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **calafate negro**.

**pejepuerco reina.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejepuerco caucho**.

**pejerata.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **granadero carminífero**.

**peje-rey.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chucleto**.

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

**pejerrey de norteamérica.** Designación oficial española del pez: *Labidesthes sicculus*; *Menidia beryllina*; *Menidia notata*.

**pejerrey del Sur.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejerrey patagónico.**

**pejerizo común.** Designación oficial española del pez: *Diodon hystrix*.

**pejerrey.** Nombre vulgar del pez: *Atherina boyerii*; *Atherina hepsetus*. *Atherina presbyter*. Designación oficial española del pez: *Allanetta bleekeri*; *Atherina bleekeri*; *Atherina mochon*; *Atherina mochon rissoi*; *Atherina rissoi*; *Hepsetia mochon*; *Pranesus bleekeri*. Sinónimo oficial: Abichón; Abixo txikia; Aguacioso; Asa; Aseta; Asset; Bogón; Cabasuda; Cabessuda; Cabessut; Cesclat; Chirrete; Chirrete (joven); Jeclat; Joell; Juclet; Miosó; Mioxonet; Mochó; Mochón; Moixonet; Moixó; Moxó; Mucho; Muixó; Muxó; Peixe sense sang; Pez de rey; Pialla; Piarda; Piolla; pión; Sardina; Sula; anguet; Xesclet.

**pejerrey.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: abichón; corvina; pejerrey alón; pejerrey californiano; pejerrey charal; pejerrey de noche; pejerrey estrella; pejerrey hachita; pejerrey isleño; pejerrey landia; pejerrey mocho; pejerrey panameño; pejerrey peruano; pejerrey plateado; pejerrey sardina.

**pejerrey alón.** Designación oficial española del pez: *Melaniris pachylepsis*. Sinónimo oficial: Pejerrey.

**pejerrey argentino.** Designación oficial española del pez: *Basilichthys bonaerensis*.

**pejerrey austral.** Designación oficial española del pez: *Odontesthes smittii*.

**pejerrey cabezón.** Designación oficial española del pez: *Atherinomorus stipes*. Sinónimo oficial: Cabezote; Tinicalo cabezón; Totoblo.

**pejerrey californiano.** Designación oficial española del pez: *Leuresthes tenuis*. Sinónimo oficial: Gruñón; Pejerrey.

**pejerrey cauque.** Designación oficial española del pez: *Odontesthes brevianalis*. Sinónimo oficial: Cauque del norte.

**pejerrey charal.** Designación oficial española del pez: *Atherinops regis*. Sinónimo oficial: Charal; Pejerrey.

**pejerrey chileno.** Designación oficial española del pez: *Odontesthes regia laticlavia*. Sinónimo oficial: Cauque; Malche; Malque; Pejerrey de mar; Pejerrey del centro; Remu.

**pejerrey cornalito.** Designación oficial española del pez: *Austroatherina incisa*. Sinónimo oficial: Cornalito.

**pejerrey de Juan Fernández.** Designación oficial española del pez: *Basilichthys gracilis*.

**pejerrey de mar.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pejerrey chileno; pejerrey del Plata.

**pejerrey de noche.** Designación oficial española del pez: *Nectarges nocturnus*. Sinónimo oficial: Pejerrey.

**pejerrey de Valdivia.** Designación oficial española del pez: *Odontesthes wiebrichi*. Sinónimo oficial: Cauque de Valdivia.

**pejerrey del centro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejerrey chileno.**

**pejerrey del mar.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejerrey peruano.**

**pejerrey del norte.** Designación oficial española del pez: *Thyrinops pachylepis*.

**pejerrey del norte.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejerrey peruano**.

**pejerrey del Plata.** Designación oficial española del pez: *Basilichthys argentinensis*. Sinónimo oficial: Pejerrey de mar.

**pejerrey estrella.** Designación oficial española del pez: *Menidia starksi*. Sinónimo oficial: Pejerrey.

**pejerrey hachita.** Designación oficial española del pez: *Nectarges nepenthe*. Sinónimo oficial: Pejerrey.

**pejerrey isleño.** Designación oficial española del pez: *Atherinops affinis insularum*. Sinónimo oficial: Gruñón; Pejerrey.

**pejerrey landia.** Designación oficial española del pez: *Hubbesia gilberti*; *Kirtlandia gilberti*. Sinónimo oficial: Pejerrey.

**pejerrey mocho.** Designación oficial española del pez: *Atherinopsis californiensis*. Sinónimo oficial: Gruñón; Pejerrey.

**pejerrey panameño.** Designación oficial española del pez: *Atherinella panamensis*. Sinónimo oficial: Pejerrey.

**pejerrey patagónico.** Designación oficial española del pez: *Odontesthes nigricans*. Sinónimo oficial: Pejerrey del sur.

**pejerrey peruano.** Designación oficial española del pez: *Odontesthes regia regia*. Sinónimo oficial: Pejerrey; Pejerrey del mar; Pejerrey del norte.

**pejerrey pescadillo.** Designación oficial española del pez: *Atherinops affinis affinis*. Sinónimo oficial: Gruñón.

**pejerrey plateado.** Designación oficial española del pez: *Eurystole eriarcha*. Sinónimo oficial: Gruñón; Pejerrey.

**pejerrey sardina.** Designación oficial española del pez: *Hubbsiella sardina*; *Leuresthes sardina*. Sinónimo oficial: Gruñón; Pejerrey.

**pejerrey tinicalo.** Designación oficial española del pez: *Xenomelaniris brasiliensis*. Sinónimo oficial: Peixerei; Tinícalo; Totoblo.

**pejerreycillo.** Designación oficial española del pez: *Notocheirus hubbsi*.

**pejesapito.** Designación oficial española del pez: *Tomicodon chilensis*. Sinónimo oficial: Pejesapo del centro; Pejesapo del sur; Sapito.

**pejesapo.** Designación oficial española del pez: *Sicyogaster marmoratus*.

**pejesapo.** Nombre vulgar del pez: *Lophius piscatorius*.

**pejesapo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pejesapo chino; pejesapo común; sapito.

**pejesapo chino.** Designación oficial española del pez: *Gobiesox marmoratus*. Sinónimo oficial: Chalaco; Chino; Chupapiedra; Pejesapo; Pejesapo manchado; Pejesapo ve-teado.

**pejesapo chupador.** Designación oficial española del pez: *Gobiesox meandricus*.

**pejesapo común.** Designación oficial española del pez: *Sicyases sanguineus*. Sinónimo oficial: Chalaco; Chinguillo; Pejesapo; Pejesapo del sur.

**pejesapo del centro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejesapito**.

**pejesapo del norte.** Designación oficial española del pez: *Tomicodon peterci*.

**pejesapo del sur.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pejesapito; pejesapo común.

**pejesapo manchado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejesapo chino**.

**pejesapo ñato.** Designación oficial española del pez: *Sicyases brevirostris*; *Sicyases hildebrandi*. Sinónimo oficial: Sapito.

**pejesapo veteado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejesapo chino**.

**pejesapos.** Véase: batrachoidiformes. Sinónimo: batracoidiformes.

**pejesierra.** Designación oficial española del pez: *Pristis perotteti*; *Pristis zephyreus*. Sinónimo oficial: Catanuda; Pez espada; Pezpeine; Pez rastrillo; Pez sierra; Poisson-scie.

**pejzorro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: mero cabeza de zorro; zorro.

**pejibaye.** Nombre vulgar de la planta: *Bactris gasipaes*. Sinónimo: chontaduro.

**pejiguana.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lambe bocadulce**.

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

**pelada.** Designación oficial española del pez: *Ammoploeurops lacteus*; *Plagusia lactea*; *Symphurus lactea*; *Symphurus nigrescens*. Sinónimo oficial: Lenguado. Palaya; Pela-ya; Pelayeta; Peluda; Remol blanch.

**pelada.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: anchoa amarilla; anchoa chumumo; anchoa ojitos; anchoa pelada; anchoa samasa; arenquillo chaparra; arenquillo navaja; corvinata aguada; corvinata bocona; corvinata rayada; gallo; lorna peruana; sardine-la pelada; sardineta piquitinga pelada; serrandell.

**pelada amarilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvinata aleta amarilla**.

**pelada blanca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvinata mordedora**.

**pelada dientona.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvineta dientona**.

**pelada miseres.** Designación oficial española del pez: *Phrynorhombus regius*; *Phrynorhombus unimaculatus*; *Pleuronectes regius*; *Rhombus unimaculatus*; *Zeugopterus unimaculatus*. Sinónimo oficial: Serrandell.

**pelada rayada.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvinata rayada**.

**pelada yanca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvinata rolliza**.

**peladilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: anchoveta peruana; corvinata mordedora.

**peladillas.** Según el Código Alimentario, 3.23.37. Productos obtenidos al gragear frutos secos enteros hasta que queden cubiertos de una capa continua de azúcar, añadida o no de otras sustancias alimenticias aromáticas o colorantes y pulimentada mecánicamente. Véase: productos de confitería.

**pelaia.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gallo**.

**pelaia bruixa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: gallo; lliseria.

**pelaia rossa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **solleta**.

***Pelamys bonaparte*.** Pez: Designación oficial: **tasarte**.

***Pelamys sarda*.** Pez, nombre vulgar. Las aletas pectorales longitudinalmente alcanzan el origen de la 3ª aleta dorsal, carácter que sirve para diferenciarlos fácilmente del atún. Designación oficial: **bonito**.



***Pelargonium “Attar de rosas”***. Familia: geraniáceas. De acuerdo con su nombre, este geranio es de un dulce y concentrado perfume a rosas y da flores de color rosa pálido. Poner una hoja o dos en un frasco para perfumar el azúcar, como se hace con una vaina de vainilla. Véase: hierbas aromáticas.

***Pelargonium “Graveolens”***. Familia: geraniáceas. Su perfume a rosas con un dejo a especias recuerda al agua de rosas o delicia turca. Véase: hierbas aromáticas.

***Pelargonium crispum “Príncipe de Orange”***. Familia: geraniáceas. Este género bajo y compacto tiene un dulce perfume anaranja. Véase: hierbas aromáticas.

***Pelargonium crispum “Variegatum”***. Familia: geraniáceas. Planta de crecimiento vertical, con forma de arbusto y hojas arrugadas con fresco aroma a limón. Véase: hierbas aromáticas.

**pelay**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **solleta**.

**pelaya**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: golleta; pelada; platija; solleta.

**pelaya bruixa**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gallo**.

**pelaya guarda la vida**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **solleta**.

**pelaya miseres**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: serrandell; tambor real.

**pelaya rosa**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: peluda; peludilla; serrandell.

**pelaya rossa**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **serrandell**.

**pelayeta**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pelada**.

**pelayi'l petit**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lenguado; sortija; suela; tambor real; tambor.

**pelayo**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bertorella; platija.

**peleco**. Designación oficial española del pez: *Pelecus cultratus*.

***Pelecus cultratus***. Familia: ciprínidos. A primera vista, el peleco hace pensar un poco en los peces voladores marinos. Su cuerpo alargado, fuertemente comprimido, se caracteriza por un dorso casi plano, mientras que la cara ventral es claramente convexa, con una carena relativamente aguda. Pariente de la vimba (*Vimba vimba*), aparece desde el mar Báltico hasta los mares del Sur de Rusia y, también, a partir de la zona central del Danubio. La carne es blanda, con abundantes espinas y poco sabrosa en estado fresco. Nombre vulgar y designación oficial: **peleco**.

**peled**. Nombre vulgar del pez: *Coregonus peled*.

**pelegrí**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **peregrino**.

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

**pelicato (joven)** Pez. Designación oficial: **caballa**.

**peligro de inhalar sus vapores** Véase: productos para limpieza en seco.

**peligro, inflamable**. Véase: productos para limpieza en seco.

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

***Pellisulus facilis***. Pez. Designación oficial: **cabeza pulida**.

***Pellona altamazonica***. Pez. Designación oficial: **sardinata amazónica**.

***Pellona castelnauana***. Pez. Designación oficial: **sardinata amazónica**.

**Pellona harroweri.** Pez. Designación oficial: **sardinata**.

**pellorra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sardineta chata**.

**pelna.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **solleta**.

**pelón.** Designación oficial española del pez: *Brachydeuterus auritus*; *Otoperca aurita*; *Pristipoma macrphthalmus*. Sinónimo oficial: Burrito.

**pelón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: zapatero raspa balsa; zapatero sierrita.

**pelón.** Según el Código Alimentario, 3.22.11.11. Son los melocotones desecados sin piel, pero con hueso. Sinónimo: melocotón con hueso. Véase: fruta desecada.

**pelona.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **anchoveta rabo amarillo**.

**Pelotretis flavilatus.** Familia: pleuronéctidos. Es de color marrón grisáceo con dibujos moteados más oscuros; la parte ciega es blanca. Aparece sólo en las aguas de Nueva Zelanda, a profundidades de hasta 100 m. Alcanza los 35 m de longitud. Es un buen pescado de mesa. Nombre vulgar: **platija de Nueva Zelanda**.

**Peltorhamphus novaezeelandiae.** Familia: pleuronéctidos. Su presencia es, sin embargo, escasa. Resulta curiosa su cabeza redondeada. Tiene una carne delicada. Los filetes superiores son algo oscuros, pero al cocinarlos se vuelven claros.

**peltruc.** Una de las principales especialidades catalanas de derivado cárnico. Característico de Girona. Lleva papada, lengua, careta, tocino fresco, vísceras y sangre. Véase: derivados cárnicos de Cataluña.

**pelúa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: gallo; peluda; peludilla; solleta.

**peluda.** Nombre vulgar del pez: *Arnoglossus imperialis*; *Arnoglossus laterna*. Designación oficial española del pez: *Arnoglossus grohmanni*; *Arnoglossus kessleri*; *Pleuronectes grohmanni*. Sinónimo oficial: Kessler en oilarra; Lenguado; Llenguado; Llenquadu; Palaia rossa; Palia rara; Pelaya rosa; Pelúa; Rapapelos; Sarrandell; Serrandell; Tapa; Tapaculos.

**peluda.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **centolla peluda**.

**peluda.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: gallo; golleta; lenguado; pelada; peludilla; serrandell; solleta; tambor real; tambor.

**peluda d'alga.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **soldado**.

**peluda fina.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **solleta**.

**peluda imperial.** Designación oficial española del pez: *Arnoglossus imperialis*; *Bothus imperialis*.

**peludet.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **golleta**.

**peludilla.** Designación oficial española del pez: *Arnoglossus thori*. Sinónimo oficial: Lenguado; Llenguada; Pelaya rosa; Peluda; Pelut; Pelúa; Tapaculo; Tapaculos.

**peludilla.** Nombre vulgar del pez: *Arnoglossus thori*.

**peludo.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **centolla**.

**peludo.** Nombre vulgar del pez: *Monochirus hispidus*. Designación oficial: **serrandell**.

**pelumbeta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pámpano pata de mula.**

**peluquero.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: curaca; paguala peluquero.

**pelusilla.** Designación oficial española del: *Cladophora rupestris*.

**pelut.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: borracho; garneo; golleta; peludilla; solleta; tambor.

**pelut de escata.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cabete.**

**pelut en randa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **serrandell.**

**pelutxo.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Heridium erinaceus*.

**Pema canaliculus.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **mejillón sudasiático.**

**pémécou.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bagre guatero.**

**Pempheris poeyi.** Pez. Designación oficial: **salivón.**

**Pempheris schonburgki.** Pez. Designación oficial: **salivón.**

**Pelaeidae.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: artrópodos. Subtipo: mandibulados (antennados) Clase: crustáceos. Subclase: malacostráceos. Serie: eumalacostráceos. Superorden: eucáridos. Orden: decápodos. Suborden: macruros. Los animales que pertenecen a esta familia son relativamente grandes, de 10 a 20 cm de largo, algunas especies llegan incluso a los 30 cm. Los tres pares de patas delanteras acaban en pinzas pequeñas, las dos siguientes, terminan en punta. Una particularidad consiste en que las hembras no suelen llevar sus huevos debajo de la cola, sino que los echan libres al agua. La piel de las gambas suele estar sólo ligeramente calcificada. De ahí que su cuerpo sea ligero y

apropiado para nadar. Los langostinos se crían en grandes cantidades. Dado que ostentan una calidad buena o superior, estos animales determinan todos los mercados del mundo en todos los sentidos. Sinónimo langostinos Consideramos: carabinero (*Plesio-penaeus edwardsianus*), gamba (*Penaeus longirostris*), gamba capitán (*Penaeus chinensis*), gamba de rueda (*Penaeus japonicus*), gamba grande del Pacífico Sur (*Metapenaeus ensis*), gamba Kadal (*Metapenaeus dobsoni*), gamba oso (*Penaeus monodon*), gamba rosada (*Aristeus antennatus*), gamba tropical rosa (*Penaeus brasiliensis*), langostino (*Penaeus kerathurus*), gamba española (*Aristeomorpha foliacea*) \* En nuestro mercado español hay varias especies de peneidos que podemos clasificar en: langostinos tigre, que disponen de bandas transversales en el cuerpo; Consideramos: langostino (*Penaeus kerathurus*), langostino tigre gigante (*Penaeus monodon*), langostino tigre marrón (*Penaeus sculentus*), langostino tigre verde (*Penaeus semisulcatus*), langostino japonés (*Penaeus japonicus*); y **langostinos blancos.** Aquí se agrupan los que tienen el cuerpo de un color uniforme que varía dentro de la gama de los rosas, amarillos y grises, sin bandas transversales. Los más representativos en el mercado español son: langostino ecuatorial (*Penaeus vannamei*), langostino blanco (*Penaeus indicus*), langostino marfil (*Penaeus latisulcatus*), langostino verde (*Penaeus plebejus*), gambón argentino (*Hymenopenaeus muelleri*) gambón mozambiqueño (*Metapenaeus monoceros*).

**Penaeus antennatus.** Crustáceo. Designación oficial: **gamba rosada.**

**Penaeus asiliensis.** Familia: peneidos. Es una especie de gamba de unos 20 cm de longitud, con antenas extremadamente largas. Estos animales prefieren profundidades de unos 45 a 65 m y suelos arenosos o cubiertos de lodo. Sus bancos abarcan la costa oriental tropical de América del Sur, los Estados del Sur de los EE.UU. y, ante todo, el Golfo de México. Véase: langostinos. Nombre vulgar: **gamba tropical rosa.**

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

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

*Penaeus aztecus subtilis*. Crustáceo. Designación oficial: **camarón café sureño**.

*Penaeus bocagei*. Crustáceo. Designación oficial: **gamba**.

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

*Penaeus brevirostris*. Crustáceo. Designación oficial: **camarón cristal**.

*Penaeus californianus*. Crustáceo. Designación oficial: **camarón patiamarillo**.

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

*Penaeus canaliculatus*. Crustáceo. Designación oficial: **camarón índico**.

*Penaeus caramote*. Crustáceo. Designación oficial: **langostino**. Véase: *Penaeus kerat-hurus*.

*Penaeus chinensis*. Familia: peneidos. Es una gamba alargada que vive a una profundidad de hasta 80 m y que en estado maduro puede alcanzar unos 18 cm. Vive principalmente en las aguas costeras entre China y Corea. En invierno estos animales se retiran a mar abierto al Sur a distancias de cientos de kilómetros. Se pescan durante todo el año, pero las mayores capturas se realizan en los meses de verano. Nombre vulgar: **gamba capitán**. Designación oficial: **langostino chino**. Sinónimo: *Penaeus orientalis*.

*Penaeus dourarum*. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón rosado norteño**.

*Penaeus dourarum notialis*. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón rosado sureño**.

*Penaeus duorarum duorarum*. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón rosado norteño**.

*Penaeus esculentus*. Familia: peneidos. Tipo de langostino grande que alcanza los 20 cm. Presente en el mercado español. Cuerpo muy atigrado en tonos marrones, procedente del Índico. Deliciosos a la brasa o en ensaladas. Véase: marisco. Nombre vulgar: **langostino tigre marrón**.

*Penaeus iduorarum*. Crustáceo. Designación oficial: **langostino de Guinea**.

*Penaeus indicus*. Familia: peneidos. Especie de langostino presente en el mercado español. Cuerpo de color amarillo claro, blanquecino, procedente de la costa este de África, del sudeste de la India y de toda la costa australiana. Se presenta congelado, entero o descabezado. Nombre vulgar: **langostino blanco**. Designación oficial: **langostino sudoriental**.

*Penaeus japonicus*. Familia: peneidos. Clase de gamba con una longitud de 20 a 22 cm y una cola amarilla con manchas negras dispersas. Su hábitat desde las islas japonesas, pasando por todo el área del Pacífico Oeste, hasta alcanzar Indonesia, así como hasta el Mar Rojo, desde donde ha emigrado al Mediterráneo oriental atravesando el Canal de Suez. Los animales más jóvenes prefieren aguas relativamente poco profundas, en estado adulto retroceden hasta unos 20 m de profundidad. En Japón también encontramos a esta gamba a unos 100 m de profundidad. Esta especie de langostino está presente en el mercado español, procedente de cultivo en Japón. Nombre vulgar: **gamba de rueda**. Designación oficial: **langostino kuru-ma**.

***Penaeus kerathurus***. Familia: peneidos. Es una clase de gamba localizada en el Atlántico Este, desde el Sur de Inglaterra hasta Angola, y en todo el Mediterráneo. Vive en suelo de arena cenagosos y también en los estuarios de los ríos. Prefiere profundidades entre los 5 y 40 m. Las hembras, que pueden alcanzar los 23 cm de longitud, adquieren poco antes del desove un tono verde o gris amarillento, o con franjas diagonales marrón violeta o verde bronce. La cola en forma de abanico presenta un borde azul rojizo. Los machos son más pequeños, de color rosa y tienen en el lado posterior diagonales oscuras. Estos animales son capturados preferentemente antes de medianoche, durante el desove. Esta clase de gamba, cotizada por su sabor, se pescaba en el Mediterráneo, hasta que descendieron sus existencias y cobraron mayor importancia otras especies de importación. El langostino procedente de las costas españolas se encuentra de forma habitual en el mercado en estado fresco y alcanza altas cotizaciones, debido, entre otros factores, a la escasez de su oferta frente a una demanda en constante aumento. \* Genéricamente, en pocos años, este crustáceo ha pasado de ser una especie poco consumida en los hogares españoles a ocupar un lugar importante en los mismos. La razón hay que buscarla en el éxito que supuso, a escala comercial, la obtención de langostinos mediante el cultivo controlado de los mismos en las áreas costeras, así como en los langostinos procedentes de capturas de otros mares. Los langostinos no procedentes de nuestras costas se presentan normalmente congelados, bien enteros o bien colas, cocidas o sin cocer. Nombre vulgar: **langostino**, gamba de surcos. Designación oficial: **langostino; langostino rayado**. Véase: Llangostins del Delta de l'Ebre. Sinónimo: *Penaeus trisulcatus*, *Penaeus caramote*. Según el Código Alimentario, 3.13.02. Es un marisco. Crustáceo, decápodo macruro, *Penaeus kerathurus*, Lamark. Véase: marisco. Según el Real Decreto 560/1995, de 7 de Abril, por el que se establecen las tallas mínimas de determinadas especies pesqueras, y posteriores co-

rrecciones; la talla biológica de este marisco, en el Mediterráneo, de 10 cm.

***Penaeus latisulcatus***. Familia: peneidos. Especie de langostino presente en el mercado español. Su denominación se deriva del color de su cuerpo. Proviene de las costas del Oeste de África. Nombre vulgar: **langostino marfil**.

***Penaeus longirostris***. Familia: peneidos. Reconocible por los dos agujones del cefalotórax, situados detrás de cada ojo, y por un tercer agujón situado en el anillo basal de la segunda antena. Color rosa pálido a marfileño, a veces con bandas verdosas. Talla hasta 16 cm. Atlántico y Mediterráneo. Muy abundante. Existen de 2.000 a 3.000 especies con esta denominación. Se cocina con salsa de curry o de tomate, o se emplea en platos de pasta o arroz. Véase: marisco. Nombre vulgar: **gamba**, gamba blanca, gamba de altura. Designación oficial: **gamba**. Según el Código Alimentario, 3.13.02. Es un marisco. Crustáceo, decápodo macruro, *Penaeus longirostris*, Lucas. Véase: marisco.

***Penaeus marginatus***. Crustáceo. Designación oficial: **camarón aloha**.

***Penaeus membranaceus***. Crustáceo. Designación oficial: **gamba**.

***Penaeus merguiensis***. Crustáceo. Designación oficial: **langostino banana**.

***Penaeus monodon***. Familia: peneidos. Especie de langostino presente en el mercado español. De gran tamaño y bandas transversales muy marcadas. Procede de los cultivos de la especie en Asia y de las capturas del Sur de África, y que normalmente se mantiene alejada algunas millas de la costa y a profundidades de hasta 110 m. Estos animales alcanzan una longitud de 15 a 33 cm. Se trata de la clase más extendida en todo el territorio Indopacífico. Esta clase de gamba vive durante sus primeros años en aguas mixtas y, como animal maduro, en el mar. Nombre vulgar: gamba oso, gamba de quilla, langos-

tino tigre gigante, **langostino jumbo**. Designación oficial: **langostino monodon**. Sinónimo: *Penaeus carinatus*.

*Penaeus notialis*. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón rosado sureño**.

*Penaeus occidentalis*. Crustáceo. Designación oficial: **camarón blanco del Pacífico**.

*Penaeus orientalis*. Crustáceo. Designación oficial: **langostino chino**. Otro nombre del crustáceo: *Penaeus chinensis*.

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

*Penaeus penicillatus*. Crustáceo. Designación oficial: **langostino de cola roja**.

*Penaeus plebejus*. Familia: peneidos. Langostino de color carne, con patas rojas y un matiz azul en la cola. Alcanza los 11 cm de largo, aunque su tamaño normal es de unos 8 cm. Se utiliza en salteados o se asa a la parrilla. Véase: marisco. Nombre vulgar **langostino verde**.

*Penaeus raulensis*. Crustáceo. Designación oficial: **langostino asiático**.

*Penaeus schmitti*. Crustáceo. Designación oficial: **camarón blanco sureño**.

*Penaeus semisulcatus*. Familia: peneidos. Especie de langostino presente en el mercado español. Se presenta en nuestro mercado entero y sin cabeza. Proceden las capturas del Océano Índico, costa este de África, Norte de Australia, y aguas costeras de Japón e India. Nombre vulgar: **langostino tigre verde**. Designación oficial: **langostino israelí**.

*Penaeus setiferus*. Crustáceo. Designación oficial: **camarón blanco norteño**.

*Penaeus stylirostri*. Crustáceo. Designación oficial: **camarón azul**.

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

*Penaeus trisulcatus*. Crustáceo. Designación oficial: **langostino**. Véase: *Penaeus keratohurus*.

*Penaeus vannamei*. Familia: peneidos. Especie de langostino blanco presente en el mercado español. Procede en su mayoría de los cultivos de la costa Este del Océano Pacífico. Se presenta en el mercado congelado, entero o descabezado. Se caracteriza esta especie por tener las patas de color blanquecino y el cuerpo de color rosado. Nombre vulgar: **langostino ecuatorial**. Designación oficial: **camarón patiblanco**.

**penca en escabeche**. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** pencas de troncho, huevos cocidos, huevos crudos, vinagre, harina, levadura, pan frito, comino, culantro, cebolla, ajo.

**pencas de acelgas a la madrileña**. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “verduras y hortalizas”. Cocina de Madrid. **Ingredientes:** pencas de acelgas, jamón magro, mantequilla, huevos duros, sal.

**pencas de acelgas albarradas**. Plato de la cocina de Cantabria “Ruento” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** acelgas, huevo, cebolla, harina, agua, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria

**pencas de acelgas en salsa de almendras**. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** pencas de acelgas, leche, Maízena, ajo, sal, almendras crudas ralladas, aceite de oliva, manteca, queso viejo rallao.

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

**penedès.** Véase: Préssec del Penedès; melocotón penedés.

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

**peneidos.** Véase: *Penaeidae*.

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

**penetrante.** Término empleado por los catadores de vino. Aromas y sabores intensos. Véase: cata del vino.

**Penion maxima.** Familia: buccínidos. Este es un caracol que mide hasta 25 cm y tiene una concha de color blanco marrón cuyos giros se escalonan en forma de espiral como el tejado de una pagoda. La abertura se alarga hacia abajo por medio de un canal para el sifón. El hábitat de este caracol son los suelos arenosos de las aguas profundas que hay entre Australia y Tasmania. Nombre vulgar: **caracol de cuerno ondulado del Sur de Australia**.

**Pennaclinus racemarius.** Pez. Designación oficial: **trambollo vieja**.

**Pennahia aneus.** Pez. Designación oficial: **corvina ojona**.

**Pennahia macrophtalmus.** Pez. Designación oficial: **corvina ojona**.

**penne.** Pasta alimenticia compuesta, tubular, originaria de Italia. Estas son tal vez las pastas tubulares más usadas. Su nombre se debe a que sus dos extremos terminan con la forma de una pluma de escribir. Se las encuentra lisas (*lisce*) o acanaladas (*rigate*) y en una variedad de tamaños. Las penne ziti son más gruesas que las penne regulares. Las pennoni (plumas gordas) son las mayores y las menos comunes. Nombre español: plumas.

**penne all'arrabbiata.** Plato de la “cocina de Italia”. Nombre español: plumas con salsa de tomate picante.

**penne lisce.** Pasta alimenticia corta, lisa y hueca, en forma de lápiz. Véase: pastas cortas.

**penne mezzane.** Pasta alimenticia corta, hueca y fina, en forma de lápiz. Véase: pastas cortas.

**penne rigate.** Pasta alimenticia corta y hueca, en forma de lápiz estriado. Se elabora también con espinacas o con harina integral. Véase: pastas cortas.

**Pennisetum americanum.** Familia: gramíneas. Subfamilia: panicoideas. Representado por numerosas variedades agrícolas de la América intertropical y subtropical, aunque, probablemente, obtenido de especies africanas llevadas al Nuevo Mundo. Nombre vulgar: **mijo negro**; mijo salvaje.

**Pennisetum glaucum.** Familia: gramíneas. Planta que tiene las hojas planas con nervios gruesos y flores en panoja con ramos verticilados terminados por dos espiguillas. Nombre vulgar: **panizo de Daimiel**; panizo negro. Según el Código Alimentario, 3.17.17. Son los frutos procedentes del *Pennisetum glaucum*, L. Véase: cereal.

**pennoni.** Pasta alimenticia hueca y lisa, en forma de lápiz, más alargada que los *penne rigate*. Véase: pastas cortas.

**pennoni rigati.** Pasta alimenticia hueca estriada, en forma de lápiz, más alargada que los *penne rigate*. Véase: pastas cortas.

**pensamiento.** Nombre vulgar de la flor y planta: *Viola tricolor*.

**pensamiento de jardín.** Nombre vulgar de la flor y planta: *Viola hortensis*.

**pentasacáridos.** Véase: carbohidratos.

**Pentheroscion mbizi.** Pez. Designación oficial: **corvina de poll**.

**pentinella.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Amanita vaginata*; *Amanita crocea*.

**pentinella borda.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Amanita phalloides*.

**pentinella morada petisa.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Laccaria amethystina*.

**pentinella rogenca.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Amanita vaginata*.

**pentinella rosada.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Laccaria laccata*.

**pentland javelin.** Véase: patata pentland javelin.

**pentosas** (C<sub>5</sub>H<sub>10</sub>O<sub>5</sub>). Véase: carbohidratos.

**peñolera.** Designación oficial española del pez: *Balistes capriscus carolinensis*.

**peón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **abichón**.

**peona.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: arete; rubio.

**peonza.** Designación oficial española del molusco: *Monodonta articulata*.

**peonza rugosa.** Designación oficial española del molusco: *Astraea rugosa*.

**peonza rugosa cornuda.** Nombre vulgar del molusco: *Turbo cornutus*.

**peonzas.** Véase: *Tochidae*. Sinónimo: tróquidos.

**pepe rapao.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merillo**.

**peperonata.** Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: pimientos guisados.

**peperoni ripieni.** Plato de la “cocina de Italia”. Nombre español: pimientos rellenos con arroz y Gorgonzola.

**pepes ikan.** Nombre del plato de la cocina de Indonesia. Nombre español: mariscos y vegetales rebozados.

**pepinillo.** Nombre vulgar de la planta: *Cucumis sativus*.

**pepinillo de las Indias occidentales.** Nombre vulgar de la planta: *Cucumis anguria*.

**pepinillos agridulces.** Pepinillos fermentados en una mezcla de agua, sal, azúcar, ácido alimenticio, especias y colorantes. Se consumen como tentempié, en ensaladas, terrinas y como acompañamiento para carnes frías y queso. Véase: encurtidos, aderezos y chatnis. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Pepinillos en vinagre conserva</b>	
Sodio (mg)	700,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	133,00
Potasio (mg)	125,00
Porción comestible	100,00
Energía (kJ)	50,19
Fósforo (mg)	20,00
Calcio (mg)	14,00
Energía (kcal)	12,00
Magnesio (mg)	11,00
Grasa (g)	0,10
Ácido fólico (µg)	7,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	4,00
Carbohidratos (g)	2,10
Fibra (g)	1,00
Hierro (mg)	1,00
Proteína bruta (g)	0,70
Cinc (mg)	0,30
Niacina (mg eq. niacina)	0,16
Vitamina E (mg)	0,10
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,02
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,02



Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,02
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.
Yodo (mg)	

**pepino.** Nombre vulgar de la planta: *Cucumis sativus*, *cultivars*. Aunque solemos considerar el pepino un ingrediente para ensaladas, también es bueno braseado y servido como verdura, especialmente para acompañar platos de pescado o marisco. Elija las piezas sanas, de color verde brillante. Combina bien con el eneldo. Son variedades: pepino hot house; pepino libanés; pepino de invernadero. Véase: calabazas de verano e invierno. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pepino	
Potasio (mg)	140,00
Porción comestible	77,00
Energía (kJ)	49,01
Fósforo (mg)	20,00
Calcio (mg)	17,00
Ácido fólico (µg)	13,00
Energía (kcal)	11,73
Magnesio (mg)	9,00
Sodio (mg)	6,50
Ácido ascórbico (C) (mg)	6,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	2,00
Carbohidratos (g)	1,90
Proteína (g)	0,70
Fibra (g)	0,50
Hierro (mg)	0,30
Niacina (mg eq. niacina)	0,30
Grasa (g)	0,20
Cinc (mg)	0,16
Vitamina E (mg)	0,10
Grasa poliinsaturada (g)	0,08
Grasa saturada (g)	0,06
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,04
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,03
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,03
Grasa moninsaturada (g)	0,01
Colesterol (mg)	0,00

Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	0,00

**pepino.** (Término correspondiente al vocabulario desarrollado por el Consejo Oleícola Internacional para describir la sensación producida en la cata del aceite de oliva virgen) Gusto, que aparece cuando el aceite se envasa herméticamente durante demasiado tiempo, especialmente en envases de hojalata. Esto se atribuye a la formación del compuesto 2,6-nonadienal. Véase: cata del aceite de oliva.

**pepino.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez plata**.

**pepino amargo.** Nombre vulgar de la planta: *Momordica charantia*.

**pepino de invernadero.** Variedad de pepino (*Cucumis sativus cultivars*) Véase: calabazas de verano e invierno.

**pepino de mar desecado.** Los pepinos de mar recuperan su volumen luego de varias horas de remojo. Cocidos al vapor o estofados son un poco sosos, pero absorben con facilidad aromas como los del ajo, el jengibre o la guindilla. Véase: pescados y mariscos desecados.

**pepino dulce.** Nombre vulgar de la planta: *Solanum muricatum*.

**pepino hot house.** Variedad de pepino (*Cucumis sativus cultivars*) Véase: calabazas de verano e invierno.

**pepino libanés.** Variedad de pepino (*Cucumis sativus cultivars*) Véase: calabazas de verano e invierno.

**pepino silvestre africano.** Nombre vulgar de la planta: *Cucumis metuliferus*.

**pepinos en salsa.** Plato integrante de la cocina con verduras (Holanda) Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 25 minutos.  
**Ingredientes:** pepino, sal, pimienta, man-

tequilla, harina, vinagre. Véase: platos internacionales con verduras.

**pepinos en vinagre al eneldo.** Pepinos macerados en vinagre con eneldo, ajo y especias. Se consume en bocadillos, ensaladas y con quesos. Véase: encurtidos y conservas.

**pepinos rellenos con queso roquefort.** Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** pepino, queso roquefort, leche, cebolla, mantequilla, nata, sal, pimienta. Véase: verduras rellenas.

**pepinotxo.** Nombre vulgar vasco de la planta: **pepinillo**

**pepita.** Ingredientes de la cocina de México. (De calabaza o de melón) se usan para adobar. Véase: Condimentos e ingredientes en la cocina de México.

**pepitas de chocolate blanco.** Pequeños copos de chocolate blanco que se utilizan fundidos para preparar postres y galletas. Véase: Aditivos y productos para repostería.

**pepitas de mantequilla de cacahuete.** Pequeños copos redondos de chocolate blanco con sabor a mantequilla de cacahuete. Se emplean para decorar pasteles. Si están fundidos sirven para preparar postres o galletas. Véase: Aditivos y productos para repostería.

**pepitona.** Nombre vulgar del molusco: *Arca zebra*. Designación oficial española del molusco: *Anadara broghtoni*; *Anadara subcrenata*.

**peplillis.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **casabe orqueta**.

**pepona.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chicharro ojón**.

**pepónides.** Fruto sincárpico de epicarpio coriáceo y endocarpio carnoso y, generalmente, jugoso, que engloba muchas semillas. Según el Código Alimentario, 3.21.09. Se distinguen, entre otras las siguientes especies y variedades botánicas para el consumo: calabacín (*Cucurbita pepo*, var. *medullusa*), calabaza (*Cucurbita pepo*), calabaza de cidra o confitera (*Cucurbita maxima*), pepino (*Cucumis sativus*) Véase: producto hortícola.

**pepperoni.** Salchichón seco italiano, más o menos picante, a partir de carne de cerdo y vaca picada gruesa y condimentada con pimienta y especias. El pepperoni se puede añadir en trozos pequeños para dar sabor a algunos platos, pero lo habitual es encontrarlo en las pizzas. Cortado en lonchas finas sirve, además, como entrante. Se vende en algunas tiendas de alimentación. Véase: embutido de carne.

***Peprilus alepidotus*.** Pez. Designación oficial: **palometa pámpano**.

***Peprilus medius*.** Pez. Designación oficial: **palometa cometrapo**.

***Peprilus palometa*.** Pez. Designación oficial: **palometa cometrapo**.

***Peprilus paru*.** Pez. Designación oficial: **palometa pámpano**.

***Peprilus simillimus*.** Familia: estromateidos. Suborden: estromatoides. Habita en las costas del Pacífico de los EE.UU. es un pescado de mesa verdaderamente apreciado, que se vende principalmente fresco. Nombre vulgar: **pez mantequilla del Pacífico**, pompano de California.

***Peprilus simillinus*.** Pez. Designación oficial: **palometa plateada**.

***Peprilus snyderi*.** Pez. Designación oficial: **palometa salema**.

**Peprilus triacanthus.** Pez. Designación oficial: **palometa pintada.**

**pepsina.** Fermento segregado por las glándulas gástricas. Extraído de las de algunos animales, se emplea como medicamento.

**pepsina vegetal.** Véase: papaya.

**pequen.** Designación oficial española del pez: *Psammobatis scorbinus*.

**pequeña vieja.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **centrolabro.**

**pequeño puerco.** Nombre vulgar del pez: *Scorpaena porcus*.

**pera.** Véase: vino sabor pera/ pera madura.

**pera.** Nombre vulgar de la planta: *Pyrus communis*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pera	fruta	Néctar envasado
Energía (kJ)	193,85	267,52
Potasio (mg)	130,00	75,00
Porción comestible	88,00	100,00
Energía (kcal)	46,38	64,00
Fósforo (mg)	17,50	6,00
Carbohidratos (g)	11,70	15,70
Calcio (mg)	9,60	5,00
Magnesio (mg)	8,40	4,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	5,20	2,00
Ácido fólico (µg)	3,00	1,00
Sodio (mg)	3,00	3,00
Fibra (g)	2,20	0,30
Vitamina A (µg eq. retinol)	2,00	1,00
Yodo (mg)	2,00	
Vitamina E (mg)	0,89	0,01
Proteína (g)	0,40	0,20
Hierro (mg)	0,30	0,10
Cinc (mg)	0,23	tr.
Niacina (mg eq. niacina)	0,20	0,10
Grasa (g)	0,10	tr.
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,03	0,02
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,02	0,01
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,02	0,01
Colesterol (mg)	0,00	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00	0,00
Vitamina D (µg)	0,00	0,00
Grasa moninsaturada (g)	tr.	tr.

Grasa poliinsaturada (g)	tr.	tr.
Grasa saturada (g)	tr.	tr.

**pera anjou.** Verde y con motas de color marrón, es una variedad de textura dulce y jugosa. Véase: peras.

**pera anjou roja.** Cultivada en Oregón, EEUU, es una variedad de sabor excelente y pulpa succulenta de color crema. Véase: peras.

**pera bartlett.** Pera inglesa conocida en Europa con el nombre de Willians. Su piel de color verde claro adquiere un tono amarillo dorado una vez madura. Su pulpa blanca y fina es muy aromática. La pera Bartlett roja tiene el mismo sabor. Ambas soportan muy bien la cocción. Véase: peras.

**pera beurre bosc.** Su color varía desde marrón verdoso a marrón canela. Tiene una textura delicada y es jugosa y perfumada. Se consume cocida al vino o en platos salados. Véase: peras.

**pera blanquilla.** Pera oriunda de España, de color verde, sabor dulce y pulpa jugosa. En la Denominación de Origen "Peras de Rincón de Soto" Véase: peras.

**pera bosc.** La pera Bosc es originaria de Bélgica. Tiene la piel marrón, más gruesa y rugosa que la de otras peras. Presenta una forma alargada con un cuello largo y delgado. La pulpa es blanca, jugosa, granulosa y muy perfumada. Se puede cocer y pochar. Véase: peras.

**pera comice.** La pera Comice es grande, redonda y con un cuello más bien corto. Tiene una piel de un color amarillo verdoso, con reflejos rosas o marrones si está madura. Su pulpa de color blanco amarillento es una de las más jugosas y dulces que existen. La pera Comice es la más delicada de todas. Resulta deliciosa con queso. Véase: peras.

**pera conference.** La pera Conference recibió este nombre tras otorgársele el primer premio de la Conferencia Internacional de la Pera en 1885. La pulpa de color crema es

jugosa, dulce y refrescante. Se parece mucho a la pera Bosc. En la Denominación de Origen “Peras de Rincón de Soto”. Véase: peras.

**pera corella.** Pequeña pera crujiente, de sabor tropical y sin apenas corazón. Se consume tanto dura como blanda y resulta muy buena con queso o en ensaladas. Véase: peras.

**pera desecada.** Según el Código Alimentario, 3.22.11.12. Antes de su desecación pueden someterse a la acción del anhídrido sulfuroso gaseoso o en disolución (sulfitos o metabisulfitos) Se presentan con o sin piel, seccionadas longitudinalmente en mitades o en tiras. Véase: fruta desecada.

**peras de Rincón de Soto.** Denominación de Origen, emplea peras de las variedades blamquilla y conferencia.

**pera forelle.** Pera tardía de Sudáfrica, considerada una de las mejores del mundo. De piel dorada con tonos rosas, su pulpa es jugosa y refrescante incluso antes de madurar por completo. Véase: peras.

**pera guyot.** Pera francesa de textura crujiente y jugosa. Véase: peras.

**pera limonera.** Pera temprana procedente de Italia, tiene un saor dulce que se intensifica al madurar. Véase: peras.

**pera madura.** Término incluido en la lista de palabras que utilizan los catadores de vino para designar los aromas y sabores. Muchos blancos jóvenes, especialmente los baratos para ser bebidos jóvenes; también el Beaujolais Nouveau. Véase: cata del vino. Sinónimo: pera.

**pera nashi.** Familia: rosáceas. El nashi es la fruta preferida de los asiáticos. Su pulpa es muy jugosa, dulce y suave, como la de la pera, y con una textura muy crujiente, como la de la manzana. Según las variedades, el

nashi puede ser amarillo, verde o marrón dorado. Se suele comer crudo y se añade a las macedonias y las ensaladas mixtas. Aporta una textura especial a los platos salteados o cocinados al estilo oriental. Combina bien con el requesón y el yogur. Véase: peras.

**pera, néctar.** Véase: néctar de pera.

**pera packham.** Pera de un color y un sabor parecidos a la Bartlett, pero de forma más irregular. La piel verde amarillea un poco una vez la pera está madura. La pulpa blanca es jugosa y dulce. Véase: peras.

**pera passe-crassane.** Pera originaria de Francia resultado de un cruce entre una pera y un membrillo. Es la pera de invierno por excelencia, ya que se conserva muy bien. Se trata de una pera grande, redonda y de piel gruesa. La pulpa blanca es un poco granulosa y se deshace enseguida. Véase: peras.

**pera rocha.** Pera oriunda de Portugal, de tamaño medio, redonda y con un cuello corto pardusco. La piel es amarilla con manchas verdes. La pulpa, consistente y crujiente, se reblandece y se deshace una vez madura. Véase: peras.

**pera seca.** Se conserva durante 6 meses. Se deja en remojo en agua muy caliente durante 30 minutos o en agua fría durante toda la noche. Se cuece ligeramente para ablandarla y se utiliza en ensaladas de frutas secas, en rellenos, purés o como aromatizante. Véase: frutas y frutos secos.

**pera williams.** Deliciosa pera de piel fina, sabor dulce y aroma almizclado. Véase: peras.

**perada.** Según el Código Alimentario, 3.30.43. Bebida obtenida por fermentación del jugo de peras con o sin mezcla del de manzanas, en las proporciones que se autoricen en la reglamentación correspondiente. Véase: sidras.

**peras.** Las variedades que consideramos son: Pera anjou; Pera anjou roja; Pera bartlett; Pera beurre bosc; Pera blanquilla; Pera comice; Pera conference; Pera corella; Pera forelle; Pera guyot; Pera limonera; Pera nashi; Pera packham; Pera passe-crassane; Pera rocha; Pera williams. Véase: frutas, verduras y setas; clasificación de ingredientes.

**peras a la crema de guindas.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Postres y repostería.

**peras al vino.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “postres”. En Aragón, es habitual que la fruta se presente al vino, incluso existe una pujante industria conservera especializada en la zona de Fraga (Huesca), que ha hecho de esta forma de preparar la fruta un interesante negocio. Los melocotones también resultan excelentes preparados así.

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

Peras asadas	
Energía (kcal)	90
Porción comestible	88
Agua (mg)	75
Potasio (mg)	70
Carbohidratos (g)	22,6
Fósforo (mg)	10,7
Calcio (mg)	5
Fibra vegetal (g)	4
Sodio (mg)	1,7
Proteínas (g)	1,3
Hierro (mg)	0,11
Tiamina (mg)	0,01
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Ácido graso saturado (g)	0
Ácido linoléico (g)	0
Ácido linolénico (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Grasa (g)	0

Retinol (mg)	0
Riboflavina (mg)	0

**peras cocidas.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “postres en la cocina del Mediterráneo”. Este es un plato hermoso; las peras cocidas doradas por la miel y por el jerez Oloroso en un lago de almíbar aromatizado con canela y azafrán. **Ingredientes:** Pera, jugo de limón, cáscara de limón, miel, jerez Oloroso, clavo, canela, azafrán, almendra pelada. Nombre original: peras estofadas. Véase: pera.

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

Peras enlatadas	
Porción comestible	100
Energía (kcal)	75
Agua (mg)	73
Potasio (mg)	71
Carbohidratos (g)	25,2
Fósforo (mg)	8,2
Calcio (mg)	8,1
Sodio (mg)	3
Ácido ascórbico (mg)	2,1
Fibra vegetal (g)	2
Retinol (mg)	1,5
Hierro (mg)	1,2
Proteínas (g)	0,8
Grasa (g)	0,1
Riboflavina (mg)	0,02
Tiamina (mg)	0,01
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Ácido graso saturado (g)	0
Ácido linoléico (g)	0
Ácido linolénico (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0

**peras estofadas.** Postre de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: peras cocidas.

**perca.** Nombre vulgar del pez: *Perca fluviatilis*. Designación oficial: **perca de río**. La

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

<b>Perca</b>	
Potasio (mg)	330,00
Fósforo (mg)	198,00
Energía (kJ)	138,68
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	81,03
Colesterol (mg)	72,00
Sodio (mg)	47,00
Calcio (mg)	20,00
Magnesio (mg)	20,00
Proteína (g)	18,40
Vitamina A (µg eq. retinol)	7,00
Niacina (mg eq. niacina)	1,24
Hierro (mg)	1,00
Grasa (g)	0,80
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,12
Grasa saturada (g)	0,11
Grasa moninsaturada (g)	0,08
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,08
Carbohidratos (g)	0,06
Grasa poliinsaturada (g)	0,06
Yodo (mg)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Ácido fólico (µg)	
Cinc (mg)	
Fibra (g)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	

**perca amarilla.** Nombre vulgar del pez: *Perca flavescens*.

**perca americana.** Designación oficial española del pez: *Micropterus salmoides*. Sinónimo oficial: Black bass de boca grande; Blackbass; Perca Americarra.

**perca americana.** Nombre vulgar del pez: *Micropterus salmoides*.

**perca australiana.** Designación oficial española del pez: *Plectroplites ambiguus*.

**perca azul de Nueva Zelanda.** Nombre vulgar del pez: *Paraperca colias*.

**perca blanca de mar.** Nombre vulgar del pez: *Atractoscion nobilis*.

**Perca cabrilla.** Pez. Designación oficial: **cabrilla**.

**perca cazadora.** Especie del pez (*Perca fluviatilis*) que habita en aguas abiertas. Véase: *Perca fluviatilis*.

**perca de aguas profundas.** Nombre vulgar del pez: *Sebastes mentella*.

**perca de Dolomien.** Nombre vulgar del pez: *Micropterus dolomei*.

**perca de hierbas.** Especie del pez (*Perca fluviatilis*) que habita entre plantas acuáticas. Véase: *Perca fluviatilis*.

**perca de las profundidades.** Especie del pez (*Perca fluviatilis*) que habita en profundidades de 50 m. Véase: *Perca fluviatilis*.

**perca de mar.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **serrano**.

**perca de río.** Designación oficial española del pez: *Perca fluviatilis*. Sinónimo oficial: Perca.

**perca de roca leopardo.** Nombre vulgar del pez: *Plectropomus leopardus*.

**perca dorada.** Nombre vulgar del pez: *Macquaria ambigua*.

**perca emperador.** Nombre vulgar del pez: *Hoplostethus atlanticus*.

**Perca flavescens.** Familia: pércidos. Perca americana, muy parecida a la perca europea, con claras bandas verticales en amarillo y marrón oscuro, pero más pequeña. Su longitud media es de 15 cm y su peso de 220 g. La calidad de su carne se puede comparar

con la de la perca europea. Nombre vulgar: **perca amarilla**.

**Perca fluviatilis**. Familia: pércidos. Pez de unos 40 cm de longitud y 3 kg de peso, con pequeñas escamas provistas de púas en el borde posterior; tiene dos aletas dorsales, la primera con 13 o 14 espinas; la aleta anal lleva 2 espinas; se alimenta de animales invertebrados, huevos y pequeños peces. En los lagos, dependiendo de su hábitat se pueden distinguir, por lo general, tres tipos de percas; la **perca de hierbas**, que habita entre plantas acuáticas; la **perca cazadora**, que habita en aguas abiertas, y la **perca de las profundidades**, que habita en profundidades de 50 m. Desova en común y sus huevos viscosos quedan pegados y dispuestos en rosario en las arenas de los fondos; su carne es muy apreciada; vive en aguas dulces europeas. Hay que rechazar las que viven en aguas estancadas, se reconocen por tener las aletas dorsales oscuras. Nombre vulgar: **perca**. Designación oficial: **perca de río**.

**Perca gigas**. Pez. Designación oficial: **mero**.

**Perca labrax**. Otro nombre del pez: *Dicentrarchus lupus*. Designación oficial: **lubina**.

**Perca lophar**. Pez. Designación oficial: **anjo-va**.

**Perca marina**. Otro nombre del pez: *Sebastes marinus*.

**perca marina**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gallineta**.

**Perca mediterranea**. Pez. Designación oficial: **vaqueta**.

**perca naranja**. Designación oficial española del pez: *Anthias pulchellus*.

**perca negra**. Designación oficial española del pez: *Micropterus dolomei*.

**Perca nigra**. Pez. Designación oficial: **romerillo**.

**Perca norvegica**. Otro nombre del pez: *Sebastes marinus*. Designación oficial: **gallineta nórdica**.

**perca picuda**. Nombre vulgar del pez: *Sebastes mentella*.

**Perca punctata**. Pez. Designación oficial: **baila**.

**Perca pusilla**. Pez. Designación oficial: **ochavo**.

**perca quemada blanca**. Nombre vulgar del pez: *Phanerodon furcatus*.

**Perca regia**. Pez. Designación oficial: **corvina**.

**Perca saltatrix**. Otro nombre del pez: *pomatomus saltatrix*. Designación oficial: **anjo-va**.

**Perca scriba**. Otro nombre del pez: *Serranus scriba*. Designación oficial: **serrano**.

**perca sol**. Designación oficial española del pez: *Eupomotis gibbosus*; *Lepomis gibbosus*. Sinónimo oficial: **Sol**.

**Perca umbra**. Pez. Designación oficial: **verrugato**.

**percas arenosas**. Véase: *Mugilidae*. Sinónimo: **mugílidos**.

**percas quemadas**. Véase: *Embiotocidae*. Sinónimo: **embiotócidos**.

**percebe**. Nombre vulgar del crustáceo: *Lepas anatifera*. Designación oficial española del crustáceo: *Mitella pollicipes*; *Pollicipes cornucopiae*. Sinónimo oficial: **Anperna**; **Lanperna**; **Mixote**; **Pata de burro**; **Pata de cabra**; **Persebe**; **Persebre**; **Peu de cabrit**. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Percebes	
Energía (kJ)	277,55
Potasio (mg)	130,00
Energía (kcal)	66,40

Porción comestible	55,00
Magnesio (mg)	21,00
Sodio (mg)	18,00
Proteína (g)	15,70
Colesterol (mg)	14,00
Calcio (mg)	8,00
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,60
Cinc (mg)	0,50
Grasa (g)	0,40
Hierro (mg)	0,30
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,30
Grasa moninsaturada (g)	0,01
Grasa poliinsaturada (g)	0,01
Grasa saturada (g)	0,01
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Ácido fólico (µg)	
Fósforo (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
Vitamina D (µg)	tr.
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**percebe bravo.** Designación oficial española del crustáceo: *Lepas anatifera*.

**percebe canadiense.** Nombre vulgar del crustáceo: *Pollicipes polymerus*.

**percebe de roca.** Nombre vulgar del crustáceo: *Pollicipes cornucopiae*.

**percebe marroquí.** Nombre vulgar del crustáceo: *Mitella pollicipes*.

**percebes.** Familia zoológica. Véase: *Lepadidae*, *Scalpellidae*.

**percebes al limón.** Plato correspondiente al grupo de otros moluscos. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 5 minutos.  
**Ingredientes:** percebes, sal, laurel, limón.  
Véase: otros moluscos.

**perciatelli. perciatelli.** Pasta hueca, ideal para servir con salsas espesas. Véase: pastas largas. Sinónimo: bucatini.

**Percidae.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterygios. Infraclass: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: acantopterigios. Orden: perciformes. Las auténticas percas son peces de río; algunos tipos son capaces de habitar temporalmente en aguas fangosas. Existen cien tipos, de los cuales doce viven en Europa, en Asia Menor, hasta Siberia; el resto en Norteamérica. Son peces con escamas ctenoideas, dos aletas dorsales (a excepción de las acerinas), y una aleta anal dotada de uno a tres radios espinosos. La primera aleta está provista de fuertes radios puntiagudos. Nombre vulgar: **pércidos**. Consideramos: acerina (*Gymnocephalus cernua*), acerina danubiana (*Gymnocephalus schraetzer*), aspro menor (*Zingel streber*), aspro mayor (*Zingel zingel*), lucioperca (*Stizostedion lucioperca*), lucioperca del Volga (*Stizostedion volgensense*), lucioperca marina (*Stizostedion marina*), perca (*Perca fluviatilis*), perca amarilla (*Perca flavescens*), perca dorada (*Macquaria ambigua*)

**pércidos.** Véase: *Percidae*.

**Perciformes.** Orden biológico. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterygios. Superorden: teleósteos. Incluye las percas. Por o general hay espinas en las aletas; pectorales muy hacia arriba en los lados; aetas pélvicas muy hacia adelante, cada una generalmente con 1 espina y 5 radios; la mandíbula superior suele estar bordeada sólo por la premaxila, que es pro-



tráctil; la vejiga natatoria carece de conducto; en todos los hábitats acuáticos; en aguas saladas y dulces; es el orden más extenso de vertebrados; 18 subórdenes, más de 100 familias, 8000 o más especies; diversidad de formas y costumbres. Sinónimo: **perciformes**; peces con forma de perca.

***Percophis brasiliensis***. Pez. Designación oficial: **pez palo**.

***Percopsidae***. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterigios. Infraclass: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: acantopterigios. Orden: percopsiformes (salmopercas) Aletas dorsal y anal precedidas de 1 a 4 espinas. América del Norte 2 especies. Consideramos: trucha de arena (*Percopsis transmontana*).

**percópsidos**. Véase: *Percopsidae*.

***Percopsis transmontana***. Familia: percópsidos. Una de las ocho especies recientes de peces de agua dulce en Norteamérica. Nombre vulgar: **trucha de arena**.

**perdices a la segoviana**. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes**: perdiz, zanahoria, puerro, pimienta, cebolla, tomate, ajo, cebolleta, champiñones, hierbas aromáticas, pimienta, clavo, harina, caldo, vino blanco, jerez, chocolate, perejil, mantequilla, sal, aceite, pimentón. Véase: caza en la cocina clásica.

**perdices a la torera**. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes**: perdiz, anchoas, tomate, pimienta, perejil, pimienta molida, sal, vino blanco, tocino, jamón serrano.

**perdices al estilo de mi abuela**. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes**:

perdiz, ajo, pimienta negra, azafrán, sal, vinagre, huevo para rebozar.

**perdices al estilo de Morón**. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes**: perdiz, cebolla, ajo, laurel, vino blanco seco, sal, canela, aceite de oliva, pimienta.

**perdices al modo de Alcántara**. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “caza”. cocina de Extremadura. Es uno de los platos más populares de la región extremeña. Y una de las formas más ricas y sabrosas de presentar las perdices, muy valorada su carne por los cazadores. **Ingredientes**: perdices, higadillos de pato, manzana, peras, trufas, vino de Oporto, manteca de cerdo, pimienta molida, aceite, sal.

**perdices con leche**. Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes**: perdices, manteca, leche, zanahoria, laurel, orégano, tomillo, sal, pimienta, perejil picado. Véase: perdices y pichones en la cocina.

**perdices con manzanas**. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes**: perdices, manzana de reineta, nata fresca, anís corriente, manteca cocida o mantequilla, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

**perdices en escabeche**. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes**: perdiz, aceite de oliva, vinagre, pimienta negra, pimienta blanca, ajo, guindilla, sal. Véase: cocina de Asturias; perdices escabechadas.

**perdices en la cocina**. Véase: perdices y pichones en la cocina.

**perdices escabechadas**. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “caza”. cocina de Castilla. Tiempo de realización 1 hora y 20 minutos. La carne de perdiz ha ganado valor en nuestra cocina a partir del siglo XIX. La edad es muy importante en el sabor de la perdiz, por eso los jóvenes perdigones son más apreciados. La tradi-

ción española de conservar alimentos en escabeche (lo que permite una larga conservación) resulta perfecta para la perdiz. **Ingredientes:** perdices, cebollas, ajo, vinagre, vino blanco, pimienta negra, laurel, tomillo, aceite, sal. Véase: caza; aves en escabeche.

**perdices rellenas de pájaros.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** perdices, pájaros, jamón, yema de huevo, cebolla, clavo, harina, vinagre, laurel, aceite, sal, pimienta. Véase: cocina de Asturias.

**perdices y pichones en la cocina.** Consideramos: Estofado de perdiz con lentejas; Perdices con leche; Pichones a la barcelonesa; Pichones a la crema. Véase: aves en la cocina.

**pérdidas de riboflavina por la cocción.** Durante el proceso de cocción de los alimentos se pierde un porcentaje de su contenido en riboflavina que, según el método de cocción empleado, se ven algunos casos en el siguiente cuadro:

Alimento cocido	al vapor	hervido	herv. a presión
Espinaca	58	35	29
Colirrábano	53	37	14
Col repollo	52	28	28
hortalizas	45	26	33
Judía verde	43	31	20
Coliflor	42	23	18
Patata pelada	32	13	15
Col repollo + caldo	31	-	28
Patata con piel	16	15	2
Hortalizas + caldo	16	15	23
Judía verde + caldo	16	21	18
Coliflor + caldo	15	17	18
Patata pelada+ caldo	14	4	15
Cerdo	6	3	9
Ternera	5	2	20
Carne en promedio	2	1	10
Colirrábano + caldo	2	8	14
Ternera lechal	+5	+1	3
Espinaca + caldo	-	-	29

**pérdidas de tiamina en la cocción.** Durante el proceso de cocción de los alimentos se

pierde un porcentaje de su contenido en tiamina (**vitamina B<sub>1</sub>**) que, según el método de cocción empleado, se ven algunos casos en el siguiente cuadro:

Alimento cocido	al vapor	hervido a presión	hervido
Espinaca	63	33	36
Ternera	49	48	34
Coliflor	46	22	12
Col repollo	46	22	19
Ternera lechal	46	38	26
Judía verde	41	23	11
Carne en promedio	41	41	35
hortalizas	40	21	14
Colirrábano	32	21	-
Cerdo	28	36	36
Patata pelada	27	11	10
Espinaca + caldo	23	-	16
Judía verde + caldo	17	18	11
Patata con piel	15	12	2
Hortalizas + caldo	15	13	14
Coliflor + caldo	12	16	12
Colirrábano + caldo	11	7	-
Patata pelada+ caldo	11	9	10
Col repollo + caldo	-	19	19

**pérdidas de vitamina B<sub>1</sub> en la cocción.** Véase: pérdidas de tiamina en la cocción.

**perdigone.** Nombre vulgar del molusco: *Cerastoderma edule*.

***Perdix perdix*.** Familia: faisánidos. Mide 29 cm, es de constitución robusta y forma del cuerpo un tanto esférica, la cabeza es de color marrón anaranjado, cuerpo y partes inferiores grisáceos, flancos listados de color castaño. El dorso es de color marrón con listas amarillas. La cola es corta y de color rojizo. El píleo es de color más opaco que el resto de la cabeza. El macho muestra en general una amplia mancha de color castaño oscuro en forma de herradura en el bajo pecho. Esta mancha apenas se insinúa en la hembra y en los individuos jóvenes que, además tienen la cola más corta, partes inferiores y el cuello con listas marrones. Ave muy apreciada como caza, anda más que

vuela. Las aves de menos de un año se llaman perdigones y su carne tierna se puede albardar y asar al horno, o abrirla para asarla a la parrilla. Los ejemplares adultos, de carne más dura, se brasean o se preparan en patés, hojaldres, sopas y guisos. En algunos establecimientos especializados se puede comprar perdiz congelada. Nombre vulgar: **perdiz pardilla**. Según el Código Alimentario, 3.11.03. c. Véase: clasificación de las aves.

**perdiz común.** Nombre vulgar del ave: *Alectoris rufa*. Véase: carne de perdiz.

**perdiz con col.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** perdiz, cebolla, ajo, laurel, pimienta, aceite de oliva, vinagre, col.

**perdiz de mar.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado**.

**perdiz de pata gris.** Oriunda de Gran Bretaña, es mejor que la perdiz de pata roja, ya que su carne es más dulce y jugosa. Excelente para asar. Temporada de caza: del 1 de septiembre al 1 de febrero. Véase: caza.

**perdiz de pata roja.** Fue llevada por Carlos II desde Francia a Gran Bretaña, donde ahora se encuentra en abundancia. Las perdices jóvenes tienen la textura del pollo, pero su sabor es más fuerte y son excelentes para asar, mientras que las más viejas necesitan una cocción lenta. Temporada de caza: del 1 de septiembre al 1 de febrero. Véase: caza.

**perdiz nival.** Nombre vulgar del ave *Lagopus mutus*.

**perdiz pardilla.** Nombre vulgar del ave: *Perdix perdix*. Recluida en la península ibérica a la cordillera cántabra y Pirineos, su número se reduce progresivamente en zonas de Cantabria, donde hace años era todavía común.

**perdiz roja.** (*Alectorix rufa*) Perteneciente al orden galliforme y a la familia faisánidos,

es una especie originaria de la península ibérica y sur de Francia, que ha sido introducido en algunos países con destino a la caza. Sometida por los cazadores a una excesiva presión, escasea en muchas de las regiones donde antes era abundante. En Cantabria cría en número reducido en la comarca de Valderredible y otras.

**peregrina.** Nombre vulgar del molusco: *Pecten jacobaeus*. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: concha de peregrino; vieira.

**peregrina con ajo y brandy.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “pescados en la cocina del Mediterráneo”. La clave para cocinar las peregrinas es hacerlo muy rápido para que queden jugosos y tiernos como en esta simple pero sofisticada receta del Sur de Francia. Si compra peregrinas en sus conchas, guárdelas para servirlos en ellas. **Ingredientes:** Peregrina (preferentemente con coral), sal y pimienta negra, harina, aceite de oliva, ajo, coñac, perejil. Nombre francés: *coquilles St. Jacques a la provençale*.

**peregrino.** Designación oficial española del pez: *Cetorhinus maximus*; *Selache maxima*; *Selachus maximus*; *Squalus gunnerianus*; *Squalus maxima*; *Squalus maximus*. Sinónimo oficial: Caçao pena on raposa; Colayo; Colayúa; Kolayo; Marrajo ballena; Marrajo gigante; Momu; Morrasu; Pelegrí; Pexe momu; Tiburón ballena; Tiburón canasta.

**perejil.** Nombre vulgar de la planta: *Petroselinum crispum*; *Petroselinum hortense*. Es la variedad más conocida de esta importante hierba culinaria. Tiene hojas rizadas, firmes, de color verde brillante y es muy nutritivo. Sus hojas picadas son parte de la mezcla de finas hierbas y sus tallos se emplean en el *bouquet garni*. Véase: hierbas aromáticas, especias y semillas; condimentos e ingredientes en la cocina de Méjico. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Perejil</b>	<b>hojas</b>	<b>raíz</b>
Vitamina A (µg eq. retinol)	1200,00	5,00
Potasio (mg)	1000,00	880,00
Energía (kJ)	250,80	129,58
Calcio (mg)	245,00	190,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	166,00	41,00
Fósforo (mg)	128,00	80,00
Agua (g)	81,90	82,00
Energía (kcal)	60,00	31,00
Magnesio(mg)	41,00	52,00
Sodio (mg)	33,00	28,00
Carbohidratos (g)	9,80	3,60
Hierro (mg)	8,00	3,20
Proteína (g)	4,40	2,90
Fibra (g)	4,30	4,00
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	1,40	2,00
Grasas totales (g)	0,40	0,50
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,30	0,10
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,14	0,10
Flúor (mg)	0,10	
Colesterol (mg)	0,00	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	tr.	0,30
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)		
Vitamina E (mg)		

**perejil chino.** Nombre vulgar de la planta: *Coriandrum sativum*.

**perejil de Nápoles.** Nombre vulgar de la planta: *Petroselinum crispum* "Italian".

**perejil de Vietnam.** Nombre vulgar de la planta: *Polygonum odoratum*.

**perejil japonés.** Nombre vulgar de la planta: *Cryptotaenia japonica*.

**perejil liso.** Nombre vulgar de la planta: *Petroselinum hortense filicinum*. En la cocina francesa se utiliza tanto las hojas como los tallos. Los italianos emplean sólo las hojas y reservan los tallos para el caldo. Los franceses tienen su famosa *persillade*, una picada de ajo y perejil que se añade sobre todo tipo de platos, como carne o patatas fritas, justo antes de servir. También existe la *gremolata* (sin la cual el *ossobucco* no sería completo), una picada fina de ajo, perejil y cáscara de limón que sirve para aderezar el plato antes de servirlo. Véase: hierbas aromáticas, especias y semillas.

**perejil tuberoso.** Nombre vulgar de la planta: *Petroselinum crispum* var. *tuberosum*.

**perela.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cabrilla perela**.

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

**pereza.** Designación oficial española del pez: *Aluterna punctata*.

**perezona.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chopa**.

**pérfida.** Nombre vulgar de la seta: *Entoloma eulividum*.

**pérfido.** Nombre vulgar de la seta: *Entoloma eulividum*.

**perfumado.** Véase: vino perfumado.

**pergedel jagung.** Nombre del plato de la cocina de Indonesia. Nombre español: buñuelos de granos de choclo.

**periche.** Designación oficial española del pez: *Diapterus periche*.

**periche.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: mojarra aletas amarillas; mojarra palometa; mojarra periche.

**periche común.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mojarra periche**.

**perico.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: dorado común; loro jorobado; loro perico; pococho beriquete; presidiario perico.

**peridio.** Envoltura externa del esporóforo de muchos hongos.

**perifollo.** Nombre vulgar de la planta: *Anthriscus cerefolium*.

**perilla.** Nombre vulgar de la planta: *Perilla frutescens*.

**perilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **estornino**.

**Perilla frutescens.** Originaria de China, la perilla es cultivada desde hace tiempo en Japón. A veces sus hojas se venden en tiendas de productos orientales y sus brotes en supermercados. Así mismo, crece fácilmente en cualquier jardín o tiesto. Hay dos variedades roja y verde. Nombre vulgar: **perilla**, *shiso*.

**perilla roja.** Variedad de la planta: *Perilla frutescens*. En Japón se usa sobre todo en conservas en vinagre. Envuelta con sus hojas mayores y más frescas las carnes de aves o pescados al vapor o estofadas. Sinónimo: planta de bistec.

**perilla verde.** Variedad de la planta: *Perilla frutescens*. Buen compañero de otras hierbas. Desmenuce las hojas y añada a sopas y ensaladas, quesos blancos frescos y mantequillas de hierbas.

**perillo.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **berberecho**.

**Periodonophis angusticeps.** Pez. Designación oficial: **morena arrugada**.

**Periodonophis equatorialis.** Pez. Designación oficial: **morena cola pintada**.

**Perisporiaceae.** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas). División: fungi. Clase: ascomycetes. Subclase: plectomycetes. Orden: perisporiales.

**Peristedidae.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase osteíctios. Subclase actinopterygios. Superorden: teleósteos. Orden escorpeniformes. Suborden escorpenoides. Consideramos: armado (*Peristedion cataphractum*).

**peristédidos.** Véase: *Peristedidae*.

**Peristedion cataphractum.** Familia: peristédidos. Cuerpo en forma de pirámide octogonal

truncada, con la base mayor en la región cefálica y la menor en el pedúnculo caudal, que es muy estrecho. Visera rostral profundamente hendida, que se prolonga en forma de quilla por la parte inferior de los lados de la cabeza, terminando en punta aguda junto a la base de las pectorales. Ojos grandes, algo ovoides, separados por un espacio interorbitario cóncavo. Boca grande, ínfera y en forma de media luna, sin dientes. Color rojizo en cabeza, dorso y flancos, aletas dorsales y escapulares; caudal con el tercio posterior amarillo; anal y pelvianas blanco azuladas. Talla hasta 40 cm. Atlántico y más común en el Mediterráneo. Carne parecida a la de los tríglicos. Nombre vulgar: **armado**, *armao*. Designación oficial: **armado**.

**Peristedion gracile.** Pez. Designación oficial: **rubio armado**.

**Peristedion malarmat.** Pez. Designación oficial: **armado**.

**peritoneo de cerdo.** Despojo de cerdo. Parte del peritoneo, esta membrana se puede cocinar de la misma manera que la tripa. Véase: despojos cárnicos.

**perka americanra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **perca americana**.

**perla.** Forma de corte de verdura. Véase: bola.

**perla.** Nombre vulgar del pez: *Lithognathus mormyrus*. Designación oficial: borracho; congriperla cornuda; congriperla; herrera.

**perlada.** Otro nombre de la: gallina moteada.

**perlas de harina de garbanzo en yogur.** Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de raita. **Ingredientes:** harina de garbanzo; sal; agua; yogur; comino molido; pimienta de Cayena; ghee; páprika; hojas de cilantro. Véase: raitas en la cocina védica. Nombre hindú: *bundi raita*.

**perlas multicolores.** Hechas con azúcar, estas pequeñas bolitas brillantes y multicolores se usan para adornar pasteles. Sin embar-

go, se debe tener cuidado a la hora de ingerirlas, ya que son extremadamente duras. Véase: Aditivos y productos para repostería.

**perlita.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bacaladilla**.

**perlitas.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **congriperla plateada**.

**perloi gorri.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **borracho**.

**perloi hegalaria.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chicharra**.

**Perloi kukua.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **arete**.

**perloi kukua.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **arete**.

**perloi zirindatua.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rubio**.

**perloi-gorri.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **borracho**.

**perloiya-beltza.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **borracho**.

**perloiya-goruya.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **borracho**.

**perlón.** Nombre vulgar del pez: *Trigla gurnardus*. Designación oficial: **borracho**; **rubio**.

**perlót beltza.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **borracho**.

**Perna canaliculus.** Familia: mitílidos. Género: perna. En Nueva Zelanda se pesca y comercializada este mejillón; su valvas es verdosa y verde en los bordes. Su carne clara y compacta muy sabrosa, viene imponiéndose cada vez más en el mercado mundial. Nombre vulgar: **mejillón de Nueva Zelanda**. Designación oficial: **mejillón neozelandés**.

**Perna perna.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **mejillón de roca sudamericano**.

**Perna visidis.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **mejillón verde**.

**pernil.** Se conoce como “pernil” la pierna sin curar del cerdo o jamón fresco y como “jamón” la pierna curada; de la calidad del pernil dependerá la del jamón y siempre que los procesos de elaboración se hayan desarrollado correctamente. Véase: pernil de cerdo ibérico.

**pernil andorrá.** Una de las principales especialidades catalanas de derivado cárnico. El jamón andorrano secado en toda la zona de los Pirineos catalanes (tipo de elaboración industrial) Jamón salado, con sal y azúcar. Véase: derivados cárnicos de Cataluña.

**pernil asado al estilo Mansilla.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 2 horas y 45 minutos. **Ingredientes:** jamón a medio curar, vino tinto de Toro, aguardiente de orujo, manteca de cerdo. Véase: cerdo en la cocina clásica.

**pernil de cerdo ibérico.** El pernil de cerdo ibérico presenta una serie de diferencias con respecto a los de otras razas de cerdos, tales como coloración negruzca en piel y pezuña y menor tamaño. Sin embargo la jugosidad, la fibrosidad, el sabor y el aroma que realmente definen al genuino jamón de cerdo ibérico, se deben en gran medida al contenido y propiedades que presenta la grasa de los diferentes depósitos grasos del pernil (grasa que recubre la pieza o grasa subcutánea, grasa situada entre músculos o grasa intramuscular y grasa intramuscular que da un aspecto jaspeado al corte). Así el alto contenido en grasa intramuscular del pernil del cerdo ibérico, alrededor del 10% frente al 2-4% de otras razas provoca una considerable secreción

de saliva durante la masticación del jamón curado, cualidad responsable de su **jugosidad**. \* Por otro lado tanto la grasa intramuscular, como la subcutánea e intermuscular influyen en la **fibrosidad** del jamón curado al actuar como barreras frente a la deshidratación que se produce durante el procesado, impidiendo que tenga lugar de forma brusca. Como consecuencia de ello las proteínas sufren una menor modificación de su estructura original (desnaturalización proteica) evitando un incremento de la fibrosidad en el producto acabado. \* Además de la raza, en la calidad de los pernils y por consiguiente en la del jamón curado influye también fuertemente el sistema de explotación del cerdo ibérico. La alimentación en dehesa basado en hierba y sobre todo en bellota durante la época de montanera (octubre-febrero), confiere a la grasa del pernil un grado de insaturación superior a la alcanzada con otros tipos de alimentación. Debido a ello la grasa presenta una mayor tendencia a sufrir reacciones de oxidación. Estas reacciones, que son causa de alteración en muchos alimentos, resultan indispensables para que se produzca el **sabor** y **aroma** característicos del jamón madurado. Otra consecuencia de la mayor insaturación de la grasa es el descenso de la temperatura de fusión. Así en las etapas del procesado en las que se eleva la temperatura, la grasa funde con mayor facilidad e impregna las fibras musculares. De esta forma se incrementa la jugosidad del producto acabado, a la vez que se distribuyen más homogéneamente por la pieza los compuestos responsables del sabor y del aroma vehiculados por la grasa (procedente de la alimentación o generados durante la maduración). \* Por otra parte, el sistema de explotación del cerdo ibérico que obliga a los animales a caminar para buscar el alimento mejora el desarrollo del esqueleto y de la masa muscular y provoca un incremento en el contenido de mioglobina (proteína que confiere el característico color rojo al músculo). Como consecuencia, los músculos son más firmes y de color más intenso, siendo los pernils más aptos

para la elaboración de jamones curados. Asimismo determinadas prácticas típicas del sistema de explotación en dehesa del cerdo ibérico como la elevada edad de sacrificio y la castración también mejoran las características organolépticas del producto acabado.

**pernil ibérico.** Véase: pernil de cerdo ibérico.

***Peronotus burti*.** Pez. Designación oficial: **palometa pintada**.

***Peronotus semillinus*.** Pez. Designación oficial: **palometa plateada**.

***Peronotus triacanthus*.** Pez. Designación oficial: **palometa pintada**.

**perpelute.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **oblada**.

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

**perretxiko** (álava). Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lyophyllum georgii*.

**perrexil.** Nombre vulgar vascuence de la planta: *Petroselinum crispum*. Sinónimo: **perejil**

**perrincho.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jurel**.

**perrito.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: zapatero raspa balsa; zapatero sierrita; zapatero sietecueros (Pacífico).

**perro.** Designación oficial española del pez: *Psettodes erumei belcheri*.

**perro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cabruza; doncella de pluma; dormilega de roca; gallerbu; lagartina; moma; pejeperro colorado; torillo; vieja; miraestrella perro.

**perro azul.** Nombre vulgar del pez: *Anarhichas denticulatus*.

**perro colorado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **vieja colorada**.

**perro del norte.** Designación oficial española del pez: *Anarhichus lupus*; *Anarhichas lupus lupus*. Sinónimo oficial: Lobo; Siluro.

**perro marino.** Nombre vulgar del pez: *Galeorhinus galeus*.

**perro menor.** Nombre vulgar del pez: *Anarhichas minor*.

**perro perro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **doncella de pluma**.

**perrochico.** Nombre vulgar de la seta: *Lyophyllum georgii*.

**perroquet.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: loro azul, loro basto; loro guacamayo; loro jabonero; loro manchado; loro negro; loro perico; loro rayado; loro verde; loro viejo.

***Persea gratissima*.** Familia: lauráceas. Existen más de 500 variedades. El fruto parece una pera de gran tamaño (300-500 g), con la piel verdosa y rugosa. En lo interior se dispone una gran cantidad de pulpa blanca amarillenta, algo cremosa y muy agradable, con un único hueso de gran tamaño y de contenido lechoso. Es un fruto muy energético y nutritivo. Se aconseja consumirlo maduro, en el momento en que la pulpa cede a una ligera presión de los dedos, pero no descompuesto ni tampoco ha de comerse como postre, ni acompañado de picantes o ají. Es una fruta única por su contenido en grasas monoinsaturadas, pero tiene así mismo un contenido calórico alto. Para madurar se puede guardar en una bolsa de papel junto a un plátano, a temperatura ambiente; estará en su punto cuando el fruto ceda a una ligera presión alrededor del cuello. Es un superalimento comido con miel pura; es muy rico en potasio y ácido fólico. Pertenece al grupo de las frutas neu-

tras. La hoja se utiliza como condimento. Ingredientes de la cocina de Méjico. El fruto se usa en ensaladas y como complemento de algunos guisos; la hoja se usa como condimento. Véase: Condimentos e ingredientes en la cocina de Méjico. Nombre vulgar: **aguacate**, ahuate, avocado, avocar, avokado, avocato, abacate, cura, palta, curo, curo manso, curagua, paltay. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Persea americana*, Mill. Véase: frutas carnosas.

***Persea gratissima gaerthner*.** Familia: lauráceas. Esta especie procede de Méjico y en general se cultiva en todos los países tropicales. Con forma de pera o redondo, el aguacate tiene la piel lisa o rugosa y brillante, su color es verde oscuro o marrón y su pulpa presenta una consistencia mantecosa. Es una fruta única por su contenido en grasas monoinsaturadas, pero tiene así mismo un contenido calórico alto. Para madurar se puede guardar en una bolsa de papel junto a un plátano, a temperatura ambiente; estará en su punto cuando el fruto ceda a una ligera presión alrededor del cuello. Véase: verduras de fruto. Nombre vulgar: **aguacate fuerte**.

**persebe.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **percebe**.

**persebre.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **percebe**.

**persillade.** Véase: perejil liso (*Petroselinum hortense filicinum*)

**personal de preparación culinaria.** Según el Código Alimentario, 2.07.08. El dedicado a la confección de preparados culinarios y a su distribución reunirá las condiciones establecidas en el capítulo VIII (Condiciones generales que debe cumplir el personal relacionado con los alimentos, establecimientos e industrias de la alimentación) Véase: preparación culinaria.



**personal para las aves.** Según el Código Alimentario, 3.11.07. El personal encargado de manipular las aves, tanto en fresco como refrigeradas y congeladas, reunirá las condiciones sanitarias exigidas en el capítulo VIII (Condiciones generales que debe cumplir el personal relacionado con los alimentos, establecimientos e industrias de la alimentación) de este Código. se hallará dotado de indumentaria de trabajo que permita una fácil limpieza conserándose, en todo momento, en perfecto estado de higiene. Véase: aves.

**personal para pescados.** Según el Código Alimentario, 3.12.20. La reglamentación correspondiente detallará las características especiales que debe reunir el vestuario y calzado del personal encargado de manipular el pescado y sus derivados, tanto en fresco como en las industrias. Véase: disposiciones comunes a pescados y derivados.

**persulfato amónico.** (E-923) Sal amónica del ácido persulfúrico, de fórmula  $(\text{NH}_4)_2\text{S}_2\text{O}_8$ . Oxidante enérgico. Véase: productos cuya función no se especifica.

**persulfato potásico.** (E-922) Sal potásica del ácido persulfúrico, de fórmula  $\text{K}_2\text{S}_2\text{O}_8$ . Oxidante enérgico. Véase: productos cuya función no se especifica.

**perúchalva.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **espadín fueguino**.

***Perumytilus purpuratus*.** Pez. Designación oficial: **mejillín púrpura**.

***Perunculus longior*.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **arca castañuela**.

**pesa dhania.** Nombre hindú del condimento: cilantro en grano, molido.

**pesa nui lal mirch.** Nombre hindú del condimento: pimienta de Cayena,

**pesa safed jeera.** Nombre hindú del condimento: comino en grano, molido.

**pesado.** Véase: vino pesado.

**pescá.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza**.

**pescada.** Nombre vulgar del pez: *Merluccius merluccius*. Designación oficial: corvinata pescada; lubina pescada; merluza maltona (chilena); merluza maltona(peruana); merluza.

**pescada a la andaluza.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** pescada, tomate, pimiento, cebolla, aceite, sal, pimienta.

**pescada a la besamel.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** pescada, gambas, harina, mantequilla, leche, queso rallado, sal, pimienta, ajo.

**pescada al vino blanco.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** pescada, ajo, vino blanco, almejas, gambas, espárragos en lata.

**pescada amarelinha.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvinata amarilla**.

**pescada andaluza** (blanca y verde). Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** pescada, aceite, sal, huevos, laurel, zanahoria, puerro, perejil, ajo.

**pescada branca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvinata blanca**.

**pescada cambucú.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvinata cambucú**.

**pescada de Juan Fernández.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **carbonero de Juan Fernández**.

**pescada de los canales.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza patagónica**.

**pescada de ojo grande.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **carbonero ojón**.

**pescada de Patagonia.** Pez, nombre vulgar.  
Designación oficial: **merluza argentina.**

**pescada olhuda.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvinata pescadilla.**

**pescada rellena.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** pescada, gambas, huevos duros, miga de pan, leche, perejil, ajo, papas, limón, aceite, sal.

**pescada serrana.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** merluza, cebolla, ajo, champiñones, sal, huevo, aceite de oliva, jamón serrano, vino, patatas, harina.

**pescadilla (joven).** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza.**

**pescadilla.** Nombre vulgar del pez: *Menticirrhus littoralis*. Llámase así, en algunos sitios a la merluza pequeña; en otros, al pez del género *Gadus*, también de la familia, gádidos, abundante en el Mediterráneo. Designación oficial: corvinata pescadilla; merluza maltona(peruana); mollera; picuda picua; plegonero. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, gadiforme. *Merlucius merlucius*, Linneo. Véase pescado. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pescadilla	
Potasio (mg)	300,00
Energía (kJ)	282,57
Fósforo (mg)	190,00
Sodio (mg)	90,00
Porción comestible	75,00
Energía (kcal)	67,60
Colesterol (mg)	56,80
Calcio (mg)	43,40
Magnesio (mg)	27,30
Yodo (mg)	27,00
Proteína (g)	15,10
Ácido fólico (µg)	13,70

Niacina (mg eq. niacina)	7,30
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	1,00
Grasa (g)	0,80
Hierro (mg)	0,77
Vitamina E (mg)	0,50
Cinc (mg)	0,38
Grasa moninsaturada (g)	0,29
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,22
Grasa poliinsaturada (g)	0,17
Grasa saturada (g)	0,09
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,09
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,06
Fibra (g)	00,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Carbohidratos (g)	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.

**pescadilla con barba.** Pez, nombre vulgar.  
Designación oficial: **carbonero peruano.**

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

Pescadilla congelada	
Potasio (mg)	293
Fósforo (mg)	163
Sodio (mg)	116
Porción comestible	100
Agua (mg)	82,6
Energía (kcal)	72
Colesterol (mg)	50
Calcio (mg)	18
Proteínas (g)	16
Ácido fólico (µg)	13
Cianocobalamina (µg)	1
Carbohidratos (g)	0,8
Hierro (mg)	0,8
Grasa (g)	0,6
Tiamina (mg)	0,09
Riboflavina (mg)	0,07
Ácido ascórbico (mg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Fibra vegetal (g)	0
Retinol (mg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	

Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

**pescadilla de red.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pescadilla real**.

**pescadilla del Pacífico.** Nombre vulgar del pez: *Sillago* spp.

**pescadilla frita con guarnición.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 30 minutos. **Ingredientes:** pescadilla de ración, aceite de oliva, harina, limón, leche, sal, pimienta, perejil. Véase: pescados y mariscos en la cocina clásica.

**pescadilla real.** Designación oficial española del pez: *Macrodon ancylodon*. Sinónimo oficial: Acoupa chasseur; Pescadilla de red; Pescadinha real.

**pescadilla San Francisco.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** merluza o pescadilla, aceite de oliva, cebolla, pimiento, apio, zanahoria, ajo, tomate, tomate frito, vino blanco seco, laurel, albahaca, sal, pimienta negra.

**pescadillas a la parrilla.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** pescadilla, salsa de tomate, aceite, sal, pimienta. Véase: cocina de Asturias.

**pescadinha real.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pescadilla real**.

**pescaditos.** Véase: pescaíto frito; pescaditos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pescaditos	
Fósforo (mg)	800
Potasio (mg)	300
Sodio (mg)	150
Proteínas (g)	114
Porción comestible	100
Agua (mg)	83,8
Calcio (mg)	80
Energía (kcal)	79
Colesterol (mg)	55

Retinol (mg)	28
Grasa (g)	3
Cianocobalamina (µg)	2
Carbohidratos (g)	1,8
Hierro (mg)	1
Riboflavina (mg)	0,3
Tiamina (mg)	0,06
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Fibra vegetal (g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

**pescaditos a la moda de Suecia.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** pescados pequeños, sal, pimienta, pan rallado, mantequilla, perejil picado. Véase: pescados en recetas curiosas.

**pescaditos fritos.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 7 minutos. **Ingredientes:** pescaditos, harina, zumo de limón, aceite, sal, pimienta. Véase: pescados fritos.

**pescado a la asturiana.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 40 minutos. **Ingredientes:** pescado, almejas, cebolla, harina, aceite, sidra, perejil, pimiento, sal, pimienta, pan frito. Véase: pescados en la cocina de España.

**pescado a la castellana.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** rodajas de pescado, tomate, cebolla, ajo, harina, pimiento, clavo, laurel, canela, aceite, sal, pimienta. Véase: pescados en la cocina de España.

**pescado a la cazuela con champiñones.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 35 minutos. **Ingredientes:** pescado,

manteca, champiñones en conserva, vino tinto, perejil, ajo, aceite, sal, pimienta, cebolla. Véase: pescados a la cazuela.

**pescado a la chorrillana.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** `pescado, cebolla, ajo, tomate, limón, vinagre, maicena, pimentón, lechuga, aceite, perejil, comino, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

**pescado a lo macho.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** pescado, ají amarillo, cebolla, tomate, vino blanco, pasta de tomate, mantequilla, pan, perejil, harina, ajo, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

**pescado a la maitre d´hotel.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** pescado, limón, aceite, ajo, sal, pimienta, mantequilla, perejil picado. Véase: pescados a la parrilla.

**pescado a la marinera.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 35 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** pescado, mejillones, vino blanco seco, perejil, ajo, laurel, harina, aceite, sal, pimienta. Véase: pescados a la cazuela.

**pescado a la norteña.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 40 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** pescado, tomate, cebolla, pimiento, limón, perejil, ajo, laurel, pan rallado, aceite, sal, pimienta. Véase: pescados en la cocina de España.

**pescado a la vasca al horno.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 50 minutos. **Ingredientes:** pescado, ajo, laurel, patatas, tomillo, vinagre, aceite, mantequilla, sal,

pimienta, pimientos rojos. Véase: pescados en la cocina de España.

**pescado a la vasca asado.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** pescado, ajo, sal, pimienta, aceite, vinagre, pimentón. Véase: pescados en la cocina de España.

**pescado al ajo.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** pescado, lechuga, ajo, harina, perejil, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

**pescado al horno con verduras.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “pescados en la cocina del Mediterráneo”. Aunque hoy en día es difícil encontrar en las islas griegas un pescado grande, si lo encuentra es probable que haya sido cocinado en este estilo simple, que es también muy popular en la vecina Turquía. **Ingredientes:** Zanahoria, apio, cebolla, pimiento verde, patata, aceite de oliva, sal y pimienta negra, pescado grande, ajo, puré de tomate, pimienta de cayena, limón, perejil. Nombre original: *pescado plaki*.

**pescado al horno envuelto en hojas de banano.** Plato de la “cocina India” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. Esta es la versión del *pepes ikan* javanés, y probablemente otro de los platos originarios de Persia que llegaron a Indonesia a través de la India. Sírvese con arroz y verduras a elección. **Ingredientes:** Platija, sal, jugo de limón, coco rallado, hoja de cilantro, hoja de banano. **Para la pasta:** Semillas de cilantro, comino, ajo, semillas claras de amapola, agua de tamarindo, azúcar, ají, aceite de cacahuete, sal. Nombre en Indonesia; *patrani machchi*.

**pescado al huevo.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “pesca-

dos y mariscos”. **Ingredientes:** Filete de pescadilla, yema de huevo, harina, caldo, aguardiente de arroz, aceite, cebolleta, polvo de jengibre, sal.

**pescado al romesco.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 15 minutos. **Ingredientes:** rape, dentón, gambas, cigala, langosta, mejillones, cebolla, tomate, ajo, harina, vino blanco, aceite de oliva, sal. **Picada:** ñora, almendras tostadas, ajo, rebanada de pan, perejil, sal, guindilla, pimienta. Véase: pescados y mariscos en la cocina clásica.

**pescado ahumado con espinaca.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** pescado ahumado, espinaca, sal, pimienta, aceite, cebolla, pimienta, tomate. Véase: pescados en recetas curiosas.

**pescado al curry.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** pescado, harina, aceite, manteca de cerdo, sal, pimienta, zumo de limón, leche, polvos curry. Véase: pescados fritos.

**pescado al horno con langostinos.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** filete de pescado, langostinos, queso rallado, pan rallado, nata, sal, pimienta, mantequilla, yema, limón, perejil. Véase: pescados al horno.

**pescado al horno con tomates.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** pescado, cebolla, tomate, vino blanco, aceite, mantequilla, sal, pimienta, tomillo, laurel, nuez moscada, perejil picado. Véase: pescados al horno.

**pescado al papel.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** pescado, zumo de limón, sal, pimienta,

mantequilla, perejil. Véase: pescados a la parrilla.

**pescado al vino.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** pescado, pimienta roja, vino blanco seco, pan frito, ajo, aceite, harina, sal, pimienta, perejil picado. Véase: pescados en la cocina de España.

**pescado asado con chutney.** Plato de la “cocina de India” perteneciente al grupo de “pollo y pescado”. Tiempo de preparación: 25 minutos; tiempo de cocción 12 minutos. **Ingredientes:** filete de pescado, pimienta negra, pimienta dulce, aceite vegetal, zumo de limón, cebolla, ajo, jengibre rallado, mantequilla, hojas de menta o cilantro picado, chutney de mango dulce mit der Gabel. Véase: cocina de India; pollo y pescado en la cocina de India.

**pescado asado con salsa de tomate.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 35 minutos. **Ingredientes:** pescado, tomates pelados, pimienta roja picado, aceite, manteca de cerdo, harina, cebolla picada, sal, pimienta. Véase: pescados al horno.

**pescado asado italiano con salsa verde.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “pescados en la cocina del Mediterráneo”. La salsa verde es deliciosamente picante y, como no se cocina, es muy fácil de hacer. En Italia se sirve tradicionalmente con carnes hervidas, pero también es un acompañamiento perfecto para el pescado asado. **Ingredientes:** Mújol rojo, perejil, anchoas en aceite de oliva, alcaparras, ajo, jugo de limón, aceite de oliva, pimienta negra. Nombre original: *pesce alla griglia salsa verde*.

**Pescado azul de Tarragona.** Véase: Peix Blau de Tarragona.

**pescado cocido en vinagre aromático.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “pescados en la cocina

del Mediterráneo”. Los españoles desarrollaron el hábito de marinar el pescado cocido en una mezcla de verduras en vinagre para asegurarse que se mantuviera en buen estado durante los largos viajes por mar. Esta puede ser una razón para que versiones de este plato aparezcan en el Caribe. **Ingredientes:** Sal y pimienta negra, filete de pescado, harina para espolvorear, aceite de oliva, laurel, limón, perejil, cebolla, ajo, zanahoria, páprika dulce, vinagre de vino blanco, vino blanco. Nombre original: *escabeche*.

**pescado colorado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvinn ocelado**.

**pescado con arroz a la colombiana.** Plato integrante de la cocina colombiana con arroz. **Ingredientes:** agua, sal, pimienta, arroz, mantequilla, aceite de oliva, cebolla, filete de merluza en tiritas, ajo picado. Véase: arroz en platos internacionales.

**pescado con hinojo a la parrilla.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 10 minutos. Coccn: 15 minutos. **Ingredientes:** pescado, sal, pimienta, aceite, mantequilla, rama de hinojo, perejil, limón. Véase: pescados a la parrilla.

**pescado con nata.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 15 minutos. Coccn: 30 minutos. **Ingredientes:** filetes de pescado, nata, sal, pimienta, nuez moscada, limón, ajo, aceite. Véase: pescados al horno.

**pescado con repollo.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. **Ingredientes:** Cebolla, jengibre fresco, salsa de soja, aguardiente de arroz, pescado (merluza, bacalao fresco, caballa) en rodajas, piñones, repollo, azúcar, aceite de sésamo, sal.

**pescado con salsa de porotos negros.** Plato de la “cocina de Malasia” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. Se indica el uso de platija y salsa de porotos negros, pero se pueden sustituir por otro pescado blanco bien fresco y con salsa de porotos amarillos. Servir con arroz o fideos, o simplemente con ensalada. **Ingredientes:** filete de platija, sal, pimienta negra, azúcar demerara, harina, aceite de cacahuete, chlota, chile verde, champinn, salsa de soja, cebolleta. **Para la pasta:** salsa de porotos, ajo, jengibre, chile en polvo, agua de tamarindo, aceite de cacahuete. Nombre en Malasia; *ikan masak tauco*.

**pescado con salsa de variantes en vinagre.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 20 minutos. Coccn: 25 minutos. **Ingredientes:** pescado, mantequilla, variantes en vinagre picados, sal, pimienta. Véase: pescados hervidos.

**pescado con salsa verde.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 30 minutos. Coccn: 25 minutos. **Ingredientes:** pescado, aceite, ajo, perejil picado, guisantes cocidos, puntas de espárragos, sal, pimienta. Véase: pescados a la cazuela.

**pescado con verduras.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. **Ingredientes:** Filetes de besugo, cebolleta, zanahoria, guisantes tirabeques, harina, aceite, jengibre picado, ajo triturado, caldo, aguardiente de arroz, azúcar, aceite de sésamo, sal, pimienta.

**pescado de bacalao.** Designación oficial española del pez: *Galeoides dacadactylus*.

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

Pescado empanado	
Sodio (mg)	3000
Potasio (mg)	300

Fósforo (mg)	210
Energía (kcal)	178
Porción comestible	100
Agua (mg)	63,8
Calcio (mg)	44,3
Colesterol (mg)	30
Carbohidratos (g)	16,1
Ácido fólico (µg)	15
Proteínas (g)	12,6
Grasa (g)	7,5
Grasa poliinsaturada(g)	3,5
Ácido graso saturado (g)	2,25
Grasa poliinsaturada(g)	1,7
Cianocobalamina (µg)	1
Hierro (mg)	0,7
Tiamina (mg)	0,09
Riboflavina (mg)	0,06
Ácido ascórbico (mg)	0
Fibra vegetal (g)	0
Retinol (mg)	0
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

**pescado en cazuela a la antillana.** Plato integrante de la cocina con pescado de Centroamérica. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 45 minutos. **Ingredientes:** pescado, limones verdes, pimienta roja molido, laurel, aceite, harina, mantequilla, clavo, cebolla, perejil picado, ajo. Véase: pescados en platos internacionales.

**pescado en ensalada.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora. **Ingredientes:** merluza, rape, colas de cigalas, zanahoria, cebolla, perejil, tomate, arroz de grano largo, cogollo de lechuga. **Salsa:** huevo, mostaza, yogur, sal, pimienta. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

**pescado en escabeche en rodajas a la oriental.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** rodajas de pescado, aceite, sal, pimienta, nuez moscada, laurel, corteza de limón, corteza de naranja, canela en polvo, ajo, vinagre. Véase: pescados en escabeche.

**pescado en escabeche en rodajas.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 35 minutos. **Ingredientes:** rodajas de pescado, vinagre, harina, aceite, sal, pimienta, perejil, clavo, limón, ajo, cebolla, zanahoria, laurel, caldo de pescado. Véase: pescados en escabeche.

**pescado en rodajas con arroz.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** pescado, arroz, to-millo, laurel, pimienta en grano, vino blanco seco, agua, polvo curry, tomate, sal. Véase: pescados hervidos.

**pescado en salsa de cebollino.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. **Ingredientes:** Setas perfumadas, ramillete de cebollino, pescado (lubina, mújol o besugo), jengibre, ajo, chalota, aceite, salsa de soja, salsa de ostras, fécula de maíz, aceite de sésamo, sal.

**pescado en salsa picante.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. **Ingredientes:** filetes de pescado con piel (gallo, lenguado, platija, rodaballo), harina, sal. **Salsa:** Cebollita, salsa al pimentón, aguardiente de arroz, azúcar, vinagre caldo, aceite. **Decoración:** Aceite de sésamo, briznas de cebollino, guindilla.

**pescado entero al horno.** Plato de la cocina de Marruecos. Tiempo de preparación 30 minutos más 2 horas en marinada; tiempo de cocción 45 minutos. **Ingredientes:** pescado entero, sal, zumo de limón, cebolla en rodajas, ajo majado, aceite de oliva, pimienta verde sin semillas en rodajas, pimienta roja, guindilla roja, cúrcuma molido, curry en polvo, tomate, salsa de tomate, cilantro fresco, almendras escalfadas fileteadas, limón en cuartos. Véase: pescados en la cocina de Marruecos.

**pescado frito.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “pesca-

dos en la cocina del Mediterráneo”. Preparado con la pesca del día existen diversas clases de pescado, presentan el exterior crujiente y sabor a aceite de oliva. **Ingredientes:** Calamar pequeño, aceite de oliva para freír, langostinos crudos, pescados pequeños, sal y pimienta negra, harina, limón. Nombre original: *fritto misto di mare*.

**pescado frito a la japonesa.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 35 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** pescado, setas secas, huevo, harina, aceite, hojas de trébol. Véase: pescados en recetas curiosas.

**pescado frito a la provenzal.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 45 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** pescado, harina, caldo, vino blanco, laurel, ajo, perejil, aceite. Véase: pescados fritos.

**pescado frito con salsa de ajo.** Plato de la “cocina de Grecia” perteneciente al grupo de “pescado y marisco”. Tiempo de preparación: 25 minutos; tiempo de cocción 16 minutos. **Ingredientes:** filetes de pescado blanco, harina flor, huevo poco batido, cerveza fría, aceite de oliva, pan rallado. **Salsa de ajo:** patata, ajo, vinagre de vino blanco, sal, pimienta negra, aceite de oliva. Véase: cocina de Grecia; pescado y marisco en la cocina de Grecia.

**pescado glaseado y gratinado.** Plato de la “cocina de Japón” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. El *teriyaki* es un plato asado en el gratinador del horno (*yaki*), con una salsa que durante la cocción forma un glaseado (*teri*). Tradicionalmente el *teriyaki* se sirve en una fuente sobre un lecho de hojas de crisantemo, decorado con una flor hecha de daikon (*mooli*) y acompañado de jengibre rosa en vinagre cortado en tiras. El pescado se sirve caliente,

acompañado con arroz japonés hervido y algunas verduras o una ensalada. **Ingredientes:** filete de hipogloso, sal, aceite de cacahuete, jengibre rosa en vinagre, *mooli*. **Para la marinada y el glaseado:** Sake, mirin, salsa de soja, azúcar. Nombre en Japón; *teriyaki de pescado*.

**pescado grillé con salsa de sésamo.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “pescados en la cocina del Mediterráneo”. Esta salsa de semillas de sésamo es muy popular en Siria y el Líbano. Acentuada con jugo de limón, suele servirse con trozos de pescado frito, pero es igualmente buena con un pescado entero relleno de hierbas, y cocinado en el grill, o, mejor aún asados sobre carbón. **Ingredientes:** Pescado, aceite de oliva, sal, perejil, cilantro, ajo, tahini, limón. Nombre original: *samak meshwi bi tahini*.

**pescado hervido con dos salsas.** Plato de la “cocina de Italia” perteneciente al grupo de “platos clásicos”. Los italianos suelen utilizar un pescado entero para preparar este plato sencillo y clásico, que tiene una presentación muy impactante, con sus dos salsas, verde y roja. **Ingredientes:** Pimienta negra, zanahoria, apio, cebolla, ajo, perejil, vino blanco seco, vinagre, sal robalo, aceite de oliva virgen extra, escarola, salsa verde, *salsetta* rosa. Nombre en italiano: *pesce lessa con due salse*.

**pescado marinado al horno con coco.** Plato de la “cocina de Indonesia” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. Plato clásico de la cocina de Java. En Indonesia se cocina el pescado envuelto en hojas de banano, pero una buena alternativa consiste en envolverlo en un papel encerado y cocinarlo “en papillote”. **Ingredientes:** Agua de tamarindo, sal, ajo, ají, trucha, aceite de cacahuete, chalota, ají, cilantro, jengibre, tallo de limoncillo, hojas de menta, coco rallado, pimienta negra, hojas de



banano o papel encerado. Nombre en Indonesia; **pepes ikan**.

**pescado marinado con lima, pimienta y chile.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “ensaladas”. **Ingredientes:** pescado blanco muy fresco (p.ej. róbalo), sal, pimienta, jugo de lima, aceite de oliva cilantro, ajo, pimienta roja, pimienta verde, guindilla verde, cebolla en anillas, patatas. Nombre en Francia: ceviche. Véase: ensaladas en la cocina de Francia.

**pescado marinado y cocido al horno.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “pescados en la cocina del Mediterráneo”. No hay una receta fija para esta marinada marroquí para pescados; cada cocinero tiene su versión preferida. Se pueden variar las especias, pero la marinada siempre debe estar bien espesa por las hierbas. El pescado marinado puede luego cocinarse al horno, asarse o usarse en tagines. **Ingredientes:** Ajo, sal, limón, comino, páprika dulce, pimienta de cayena, pimienta negra, cilantro, perejil, aceite de oliva, pescado grande como mújol gris o robalo de mar. Nombre original: *samak charmoula*.

**pescado martinique.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** pescado, limón, sal, pimienta, ajo, tomillo, cebolla, cebollino, tomate, aceite, pimienta roja. Véase: pescados a la cazuela.

**pescado plaki.** Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: pescado al horno con verduras.

**pescado relleno a la judía.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 1 hora y 45 minutos. **Ingredientes:** varios pescados, cebolla, yema, sal, pimienta, pan rallado, perejil picado, aceite. Véase: pescados rellenos.

**pescado relleno al horno.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 40 minutos. **Ingredientes:** pescado, pan rallado, cebolla picada, mantequilla, aceite, harina, sal, pimienta, lonchas de tocino. Véase: pescados rellenos.

**pescado relleno al vapor.** Plato de la “cocina de Malasia” perteneciente al grupo de “platos clásicos”. Este método que consiste en rellenar pescado con verduras de diferentes colores, previamente rehogadas, condimentadas con salsa de soja y aceite de sésamo es típicamente coreano. **Ingredientes:** Lenguado, sal, pimienta negra, aceite de cacahuete, berro, zanahoria, seta shiitake, aceite de sésamo, salsa de soja liviana, harina de maíz, huevo. **Salsa para aderezar:** Aceite de sésamo, salsa de soja liviana, vinagre de arroz, piñones, guindilla. Nombre vulgar coreano: *oson*.

**pescado relleno con aceitunas.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** pescado, cebolla, pimienta, aceitunas deshuesadas, zumo de limón, sal, pimienta, miga de pan desmenuzada, mantequilla. Véase: pescados rellenos.

**pescado relleno con tomates.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 40 minutos. **Ingredientes:** pescado, cebolla, pimienta roja, tomate, sal, pimienta, limón, pan rallado, vinagre, aceite, orégano, perejil. Véase: pescados rellenos.

**pescado rellenos a la yugoslava.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 45 minutos. **Ingredientes:** pescado, cebolla, sal, pimienta, arroz, zumo de limón, harina, perejil picado, aceite. Véase: pescados rellenos.

**pescado salado asado.** Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** pescado

salado, pimienta seca, comino, aceite, vinagre, pimentón, ajo.

**pescado salteado con lomo.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. **Ingredientes:** Carpa, jengibre fresco, ajo, aguardiente de arroz, guindilla, lomo de cerdo, aceite, habas de soja fermentadas, cebolleta, salsa de soja, vinagre, sal, pimienta.

**pescado y marisco en la cocina de Grecia.** Gracias a su privilegiada situación respecto al mar, Grecia goza de una cocina rica en deliciosos platos de pescado y marisco. Consideramos: Dentón asado con hortalizas; Gambas con feta y aceitunas; Pescado frito con salsa de ajo; Pulpitos al vino tinto. Véase: cocina de Grecia.

**pescador.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **zanahoria**.

**pescador abisal.** Designación oficial española del pez: *Lophodulus acanthognathus*.

**pescador de profundidad.** Designación oficial española del pez: *Ceratias holboellii tentaculatus*. *Cryptosaras couesi*.

**pescador loro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **presidiario perico**.

**pescador negro.** Designación oficial española del pez: *Oneirodes lütkeni*. Sinónimo oficial: Soñador.

**pescador negro abisal.** Designación oficial española del pez: *Melanocetus johnsonii*.

**pescador negro común.** Designación oficial española del pez: *Oneirodes eschrichtii*. Sinónimo oficial: Soñador.

**pescador soñador.** Designación oficial española del pez: *Ctenochrichthys longimanus*. Sinónimo oficial: Soñador.

**pescador turquesa.** Designación oficial española del pez: *Himantolophus azurluceus*.

**pescados.** El pescado es uno de los alimentos más saludables de la dieta moderna. Riquísimo en proteínas, pobre en grasas y con un contenido importante de vitaminas esenciales. Se ha convertido en el ingrediente preferido de la alimentación diaria, así como de las ocasiones especiales. \* Con el creciente interés por la cocina internacional, platos como las dorada a la sal, el curry de pescado tailandés, la bullabesa y hasta platos sencillos, como los pescados fritos, disfrutan hoy de gran popularidad. Los buenos supermercados y pescaderías ofrecen una amplia variedad de pescados de todo el mundo. El pescado fresco tiene que ser exactamente lo que dice su nombre fresco, y es recomendable comprarlo el día que se quiere consumir. Los filetes de pescado blanco deben tener un aspecto satinado y la carne debe ser dura y húmeda. El pescado entero debe tener ojos brillantes y transparentes, agallas rojas y piel brillante. Véase: pescados frescos. Consideramos, entre otros, los ingredientes, fáciles de encontrar siguientes: Abadejo (*Pollachius pollachius*); Albacora (*Thunnus alalunga*); Aleta de tiburón; Alfonsino (*Centroberyx affinis*); Alfonsino rojo (*Centroberyx* spp.); Anguila (*Anguillidae* spp.); Arenque (*Clupea harengus*); Atún (*Thunnus* spp.); Atún para sashimi; Bacalao (*Gadus morhua*); Barramundi (*Plates calcarifer*); Barramundi pequeño; Bonito (*Sarda* spp.); Brema (*Abramis brama*); Caballa (*Scomber scombrus*); Caballa azul (*Scomber australasicus*); Caballa culebra (*Rexea solandri*); Carpa (*Cyprinus carpio*); Cazón (*Galeorhinus galeus*); Chato tigre (*Neoplatycephalus richardsoni*); Corvineta blanca (*Glaucosoma* spp.); Dorada (*Sparus aurata*); Eglefino (*Melanogrammus aeglefinus*); Emperador (*Lethrinus* spp.); Emperador rojo (*Lutjanus sebae*); Eperlano (*Osemrus eperlanus*); Escórpora (*Scorpaena cardina-*

lis); Filete de alfonsino; Filete de brema; Filete de caballa culebra; Filete de chato; Filete de dorna plateada (*Cyttus australia*); Filete de gallineta; Filete de maruca (*Geryntherus* spp.); Filete de carbonero (*Pollachius virens*); Filete de pargo; Filete de pescadilla del Pacífico; Filete de pez aguja; Filete de pez de San Pedro; Filete de pez espada; Filete de sardina grande; Filete de seriolella; Fleso (*Platichthys flesus*); Fletán (*Hippoglossus hippoglossus*); Gallineta (*Helicolenus* spp.); Jurel voraz (*Caranx sexfasciatus*); Lenguado (*Solea solea*); Lenguado torbay (*Soleidae* spp.); Limanda (*Limanda limanda*); Lubina (*Labrax lupus*); Lucio (*Essex lucius*); Lucioperca (*Stizostedion lucioperca*); Luderick (*Girella tricuspidata*); Merluza (*Merluccius vulgaris*); Mero australiano (*Epinephelus undulatostratus*); Mero negro (*Protonibea diacanthus*); Mújol del Pacífico (*Mugillidae* spp.); Mújol gris (*Mullus capito*; *Mugil cephalus*; *Crenimugil labrosus*; *Liza ramada*); Palometa plateada (*Hyperoglyphe antarctica*); Pargo del golfo (*Lutjanus campechanus*); Pargo dorado (*Pristipomoides aquilonaris*); Pelaya (*Microstomus kitt*); Perca dorada (*Macquaria ambigua*); Pescadilla (*Merluccius merluccius*); Pescadilla del Pacífico (*Sillago* spp.); Pez aguja (*Belone svetovidovi*); Pez de San Pedro (*Zeus faber*); Pez espada (*Xiphias gladius*); Pez loro (*Scaridae* spp.); Platija (*Pleuronectes platessa*); Platija europea (*Rhombosolea tapirina*); Rape (*Lophius piscatorius*); Raya (*Raja batis*); Remol (*Scophthalmus rhombus*); Rodaballo (*Scophthalmus maximus*, o *Psetta maxima*); Rodaja de atún; Rodaja de barramundi; Rodaja de palometa plateada; Rodaja de salmón; Rubio (*Triglidae* spp.); Salmón (*Salmo salar*); Salmón para sashimi; Salmón salvaje; Salmonete (*Mullidae* spp.); Salmonete (*Mullus barbatus*); Salvelino (*Oncorhynchus mykiss*); Sardina (*Clupea pilchardus*); Sardina australiana (*Sardinops neopilchardus*); Sardineta, Sargo (*Pagellus centrodontus*); Sashimi; Seriolella (*Seriolella punctata*); Seriolella azul (*Seriolella brama*); Siluro (*Silurus glanis*); Suprema de

palometa plateada; Trucha arco iris (*Salmo gairdneri*); Trucha asalmonada (*Salmo trutta*); Trucha coral (*Plectropomus maculatus*); Trucha dorada (*Salmo aguabonita*); Tiburón (especies var.); Zapatero sietecuecos (*Parika scaber*) Véase: pescados y mariscos frescos y en conserva. Según el Código Alimentario, Capítulo XII. Sección 1ª. Comprende: 3.12.01 **Denominación genérica**. 3.12.02 **Denominación específica**. 3.12.03 **Características**. 3.12.04 **Clasificación**. 3.12.10 **Manipulaciones**. 3.12.11 **Envases**. 3.12.12 **Transportes**. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pescados comidos enteros	
Calcio (mg)	2250,00
Potasio (mg)	325,00
Energía (kJ)	131,68
Sodio (mg)	117,00
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	79,35
Magnesio (mg)	56,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	28,00
Proteína (g)	11,40
Niacina (mg eq. niacina)	8,30
Vitamina D (µg)	8,00
Grasa (g)	3,00
Carbohidratos (g)	1,80
Hierro (mg)	1,00
Cinc (mg)	0,60
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,30
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,06
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Ácido fólico (µg)	
Colesterol (mg)	
Fósforo (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**pescados a la cazuela.** Consideramos: Pescado a la cazuela con champiñones; Pescado a la marinera; Pescado con salsa verde; Pescado martinique; Ragut a la polaca. Véase: pescados en la cocina.

**pescados a la parrilla.** Consideramos: Pescado a la maitre d'hotel; Pescado al papel. Pescado con hinojo a la parrilla. Véase: pescados en la cocina.

**pescados al horno.** Consideramos: Filetes de pescado con salsa crema; Filetes marinados al horno; Filetes rellenos al horno; Pescado al horno con langostinos; Pescado al horno con tomates; Pescado asado con salsa de tomate; Pescado con nata. Véase: pescados en la cocina.

**pescados ahumados.** Los más atractivos son el salmón, carbonero y caballa. El salmón suavemente salado es el punto de partida para el salmón ahumado. La mejor calidad, con la denominación de "prime", se consigue con salmones especialmente ricos en contenido graso y de carne lo más roja posible. El salmón con la denominación (T) es magro; con la denominación (TT) es muy magro. Los laterales del salmón partidos en filetes se meten en grandes barriles y se cubren con una capa de sal. \* Para la producción de carbonero ahumado en rodajas (por lo general en aceite), se parte, como en el caso del salmón ahumado, del pescado salado. El color, similar al del salmón, se mantiene por la adición de colorantes. El carbonero no ha de tener espinas si se utiliza como **sucedáneo del salmón ahumado**. Consideramos: Abadejo ahumado de findon; Abadejo ahumado natural; Abadejo ahumado teñido; Arenque ahumado; Filete de trucha ahumada; Fletán ahumado. Véase: pescados y mariscos frescos y en conserva. Según el Código Alimentario, 3.12.08. Son aquellos, enteros o fraccionados, eviscerados e inalterados que, sometidos previamente a la acción de la

salmuera y posterior desecación, han sufrido la acción del humo de madera, de acuerdo con lo establecido en el capítulo V de este Código (Conservación de alimentos). Los pescados ahumados presentarán consistencia firme al tacto, serán traslúcidos, su coloración podrá oscilar del amarillo dorado claro al amarillo dorado oscuro, y no presentarán manchas, sabores, ni olores anormales. A la presión de los dedos no deben trasudar agua. Véase: clasificación de pescados.

**pescados congelados.** Según el Código Alimentario, 3.12.06. Es aquel, entero o fraccionado, eviscerado, inalterado y fresco que ha sido sometido a la acción del frío hasta lograr en el centro de los mismos y en un período de tiempo no superior a dos horas que la temperatura pase de 0°C a -5 °C. Estos productos se mantendrán, seguidamente, en el congelador a temperaturas de -23 °C o inferiores hasta su congelación completa. La temperatura final a la salida del congelador no deberá ser superior a -18 °C, y la de conservación, del orden de -25 a -30 °C. \* Los pescados congelados presentarán al corte una carne compacta, de aspecto céreo, no evidenciándose a simple vista cristales ni agujas de hielo. \* Durante la descongelación no debe presentar una exudación muy marcada, y descongelado deben tener el aspecto, la consistencia y el olor de los frescos, no percibiéndose ningún signo de rancidez y recongelación. Véase: clasificación de pescados.

**pescados curados.** Consideramos: Abadejo ahumado de Arbroath; Arenque ahumado de Orkney; Filetes de arenque; Filetes de arenque ahumado; Salmón marinado; Suprema de bacalao salado. Véase: pescados y mariscos frescos y en conserva; clasificación de ingredientes.

**pescados desecados.** Los más conocidos son el bacalao seco y el bacalao salado y seco. Para

su elaboración se utilizan bacalaos, eglefinos, marucas o berruendas, carboneros y brosmios. Después de quitarles las cabezas y las vísceras, los pescados son secados al aire. El bacalaoseco no se sala. Sin embargo, el bacalao salado y seco se sala después de quitarle la espina central y, a menudo, también las laterales; tras conseguir el punto justo de salazón, se seca. La carne del bacalao seco tiene que ser dura y seca. La del bacalao salado y seco tiene más contenido en agua, pero aún así es compacta. Habrá que poner objeciones al pescado cuya carne no tenga un estable tono amarillo claro tirando a blanquecino, sino que por el contrario muestre zonas rojizas o encarnadas. Según el Código Alimentario, 3.12.09. Son aquellos, enteros o fraccionados, eviscerados e inalterados, sometidos a la acción del aire seco de cualquier procedimiento autorizado para reducir su contenido en agua durante un período de tiempo variable, según las condiciones ambientales y sus dimensiones, suficientes para conseguir una conservación más o menos prolongada. Su riqueza en agua no será superior al 15%. \* Todo exceso de humedad o de sal, la presencia de sangre coagulada u otros productos, coloraciones y sabores anormales, así como la existencia de hongos, insectos y ácaros, motivará la retención del producto para su estudio más detallado, si fuera preciso, antes de su decomiso. Véase: clasificación de pescados.

**pescados en escabeche.** Consideramos: Escabeche a la campesina; Pescado en escabeche en rodajas; Pescado en escabeche en rodajas a la oriental; Véase: pescados en la cocina.

**pescados en la cocina.** Clasificamos en los siguientes grupos las preparaciones culinarias con pescados: Albóndigas de pescado; Bacalao; Entradas frías y ensaladas de pescado; Peces planos en la cocina; Pescados a la cazuela; Pescados a la parrilla; Pescados al horno; Pescados en escabeche; Pescados en la cocina de España; Pescados en platos internacionales; Pescados en recetas curiosas; Pescados fritos; Pescados hervi-

dos; Pescados rellenos; Sopas de pescado; Soufflé de pescado. Véase: pescados en la cocina.

**pescados en la cocina clásica.** Véase:

**pescados en la cocina de España.** Desde siempre, la relación de los pueblos peninsulares con el mar ha sido intensa. Los pueblos de nuestras costas han hecho del arte de la pesca el modo de vida de sus habitantes. Gracias a ellos, hemos conservado platos deliciosos y a partir del fruto de sus esfuerzos en el mar se han creado recetas que han pasado de ser sustitutos de la carne en época cuaresmal a platos de primer nivel mundial. Recordemos: Angulas a la vasca, Bacalao a la Vizcaína, Bacalao al pil pil, Bacalao alioli, Besugo a la donostiarra, Besugo al horno, Bonito a la asturiana, Bonito con tomate, Brandada de bacalao, Calamares fritos, Calamares rellenos, Caldeirada, Cazón con tocineta, Cazuela de cherne con papas, Cogote de merluza braseado, Dorada a la sal, Hurta a la roteña, Kokotxas de bacalao con angulas, Lamprea a la cazuela, Lenguado al horno con vino blanco, Lubina al horno, Merluza a la koxkera, Merluza a la koxkera, Merluza a la sidra, Merluza a la vasca, Merluza al vino blanco, Merluza en salsa verde, Merluza rellena de centollo a la salsa de camarones, Mero a la mallorquina, Mero estilo canario, Mero estilo mediterráneo, Parrillada de pescados y mariscos, Pescado a la asturiana; Pescado a la castellana; Pescado a la nortea; Pescado a la vasca (al horno); Pescado a la vasca (asado); Pescado al vino; Pescaíto frito, Pulpo a feira, Rape al aroma de setas, Rape de Cantabria, Raya a la sidra, Rodaballo a la gallega, Rodaballo al horno, Salmón marinado, Sardinias con patatas, Sardinias en escabeche, Sepia con albóndigas, Soldaditos de Pavía, Suquet de peix, Truchas a la navarra; Zarzuela de pescado. Véase: cocina de España; pescados en la cocina; pescados y mariscos en la cocina clásica.

**pescados en la cocina de Francia.** Consideramos: Ailes de raie au safran (ala

de raya con vinagreta de azafrán), **Boudin de saumon au vin de chinon** (salchicha de salmón con salsa de vino tinto), **Calamars a l'orientale** (calamar con guindilla y salsa de soja), **Darnes de colin, pates au basilic, sauce pistou** (tajadas de merluza con pasta a la albahaca y pisto de tomate), **Filets de moure fraiche aux feves** (filetes de bacalao con habas), **Filets de rougets en ecailles croustillantes** (filete de lisa con escamas de patata), **Filets de sole a la portugaise** (filete de lenguado con tomates, setas y cebollas), **Mules rotis menagere** (mújol blanco con vermut, setas y hierbas), **Paupiettes de saumon aun beurre blanc** (rollitos de salmón rellenos con salsa blanca), **Pave de daurade au beurre d'algue** (dorada salteada con mantequilla de algas), **Pompanos a la mediterrannee** (pompanos en salsa de ajo), **Saint Pierre braise au coriandre** (pez de San Pedro al horno con cilantro), **Sole murat** (tiras de lenguado frito, salteado con dados de alcachofas, alcahuciles y patatas), **Supreme de saumon roti en croute d'amandes** (salmón en una capa crocante de almendras con salsa roja de mantequilla), **Trutttes farcies a l'oignon au vin** (truchas rellenas con cebollas y cocida en vino tinto), **Turbot poele aux gapes et pleurottes** (rodaballo frito con setas) Véase: platos principales en la cocina de Francia; pescados y mariscos en la cocina de Francia.

**pescados en la cocina de Grecia.** Véase: pescado y marisco en la cocina de Grecia.

**pescados en la cocina de India.** Véase: pollo y pescado en la cocina de India

**pescados en la cocina de Marruecos.** El pescado, muy abundante a lo largo de toda la costa marroquí, suele dejarse en marinada antes de cocinarlo, a fin de potenciar su sabor. El tiempo empleado en ello bien merece la pena. Consideramos los platos siguientes: Brochetas de pescado con salsa

de tomate natural; Pescado entero al horno; Truchas con dátiles al estilo marroquí. Véase: cocina de Marruecos.

**pescados en la cocina de Sevilla.** Véase: pescados y mariscos en la cocina de Sevilla.

**pescados en la cocina del Mediterráneo.**

Grupo de platos de la “cocina del Mediterráneo”. La región del Mediterráneo se define por su mar, y son los frutos de sus aguas lo que más caracteriza a la cocina mediterránea. Una visita al mercado local de pescados revelará una asombrosa variedad de colores y de formas; pequeños pescados plateados para freír, el brillo berme llón del mujol rojo, los gruesos filetes de atún o pez espada, las pilas de pequeños calamares, no mayores que el tamaño de una uña. Luego están los puestos de mariscos, llenos de mejillones y almejas, langostinos, cangrejos y langostas de todo tipo y tamaño. La selección es infinita y todos terminarán en una olla de cocina. Comprende: almejas con salsa de vino blanco y ajo (*almejas a la marinera*); caballa rellena (*ukumru dolmasi*); calamares a la plancha; calamares rellenos; ensalada de bacalao salado (*exqueixada*); ensalada española de mariscos (salpicón de mariscos); guiso de frutos de mar con salsa de pimiento romesco (*romesco de peix*); guiso marsellés de pescado (*bouillabaisse*); guiso provenzal de pescado (*bourride*); kebaks turcas de pez espada con salsa de nuez (*kilic siste tarator*); ostiones con ajo y coñac (*coquilles St. Jacques a la provençale*); pescado al horno con verduras (*pescado plaki*); pescado cocido en vinagre aromático (escabeche); pescado frito (*fritto misto di mare*); pescado grillé con salsa de sésamo (*samak meshwi bi tahini*); pescado marinado y cocido al horno (*samak charmoula*); pulpo grillé (*oktapothi sti skara*); robalo de mar grillé con hinojo (*loup de mer grillè au fenouil*); sardinas al horno con acelga, espi-

naca y parmesano (*tian de sardinas*); sardinas rellenas en hojas de vid (*sardalya sarmasi*)

**pescados en platos internacionales.**

Consideramos: Anguilas a la belga Bélgica; Cazón a la yucateca Méjico; Chupe de congrio Chile; Pescado en cazuela a la antillana Centroamérica; Truchas rellenas a la jujeña Argentina. Véase: pescados en la cocina.

**pescados en recetas curiosas.** Consideramos:

Pescaditos a la moda de Suecia; Pescado ahumado con espinaca; Pescado frito a la japonesa. Véase: pescados en la cocina.

**pescados frescos.** Según el Código Alimentario, 3.12.05. Es aquel que no ha sufrido desde su captura ninguna operación dirigida a su conservación, excepto la adición de hielo troceado puro o mezclado con sal o que hayan sido conservado a bordo de los pesqueros con agua del mar o salmuera refrigerada. Véase: clasificación de pescados.

**pescados fritos.** Consideramos; Filetes de pescado a la molinera; Filetes rebozados a la inglesa; Fritada de pescado; Pescaditos fritos; Pescado al curry. Pescado frito a la provenzal; Véase: pescados en la cocina.

**pescados hervidos.** Consideramos: Filetes de pescado a la veneciana; Pescado con salsa de variantes en vinagre; Rodajas de pescado con arroz. Véase: pescados en la cocina.

**pescados marinados.** La denominación marinado implica que los productos no están cocidos ni rehogados. Para marinar suelen utilizarse arenques, aunque también se usan otros tipos de pescados. El producto crudo, en filetes, se deja macerar entre 4 y 6 días en un baño de vinagre y sal. Para ello, se utilizan barriles o grandes cubos. Por medio de la sal las proteínas del pescado se “desnaturalizan”, es decir, el pescado pasa de estar crudo a estar listo para consumir. Mientras que la sal se lleva el agua de la carne y la vuelve más compacta, el ácido del vinagre tiene otro efecto: hace

que la carne se vuelva más tierna. \* La cantidad de sal y la concentración de vinagre dependen del producto crudo y de su contenido graso. Deben ser empleados con cuidado, para lograr una buena calidad en el resultado definitivo. Después los arenques son sometidos nuevamente a una marinada. Para obtener marinadas finas se añaden especias y azúcar. Los pescados marinados de buena calidad han de tener un color claro, gris blanquecino y una carne compacta, jugosa y no dura. Los pescados marinados son muy apreciados, por ello, la oferta de productos marinados es bastante amplia. Consideramos: Arenques marinados, Arenques Bismarck, Kronsild, Rollmöpsen, Batrollmöps.

**pescados rellenos.** Consideramos: Pescado relleno a la judía; Pescado relleno a la yugoslava; Pescado relleno al horno; Pescado relleno con aceitunas; Pescado relleno con tomates; Véase: pescados en la cocina.

**pescados salados.** Con la salazón se contrae el agua del pescado. El pescado queda reducido y, mediante cierta cantidad de sal, se coagulan las proteínas de éste que, luego, se pueden desarrollar por medio de enzimas de pescado o enzimas bacteriales produciendo determinadas sustancias aromáticas. Éste es el caso de los pescados ricos en materia grasa. Por esta razón, los arenques, anchoas, caballas y salmones pertenecen al grupo de los pescados preferidos para salar. \* Los pescados magros, por ejemplo las anchoas, intensamente saladas, son más duraderas sobre todo si se almacenan en lugares frescos y sin entrada de aire. Otros peces grasos no tan intensamente salados, como los arenques, pueden volverse blandos y empezar a ponerse aceitosos, adquiriendo un sabor “dulzón” tras unos meses. Los arenques se limpian antes de salarlos, para obtener la mayoría de los productos, quitándole las vísceras, el corazón y las branquias. La leche y las huevas se dejan. La máxima calidad corresponde a los arenques limpios y salados en la mar. Sin embargo, la mayoría de

los arenques salados son destripados y salados en tierra. Al contrario que en la salazón en seco, que se aplica a pescados magros intercalando distintas capas de pescado y sal, en el caso de los pescados grasos se prefiere realizar la salazón en barriles. Los arenques salados se venden bajo distintas denominaciones. \* Los arenques Matges se salan ligeramente en barriles, generalmente de madera de encina o roble. El contenido de sal en el agua de los tejidos debe estar entre 6 y 21%. En el caso de los **arenques grasos** se trata de arenques que no tienen como ingredientes ni leche ni huevas. A diferencia de los arenques no grasos se salan intensamente, es decir, su contenido en sal es mucho más elevado que en el caso de los arenques grasos. También los arenques enteros son intensamente salados y conservan la leche y las huevas que se pueden reconocer fácilmente. Los arenques desovados también están intensamente salados. Una especialidad de Escandinavia son los **Kräuterheringe** o **arenques a las hierbas**. Para su producción los más apropiados son los arenques grasos y grandes, como los islandeses. A la sal se le añaden especias, incluso azúcar, en muchos casos. Según el Código Alimentario, 3.12.07. Son aquellos pescados frescos enteros o fraccionados, eviscerados e inalterados, que han sido sometidos a la acción prolongada de la sal común en forma sólida o de salmuera. \* Los pescados salados, en su calidad de productos acabados, mantendrán unas condiciones óptimas en sus características, consistencia firme al tacto, gusto salado y coloración variable, según el método y la especie preparada (amarillo claro o rosa) \* Los pescados frescos recubiertos simplemente de una moderada capa de sal no se considerarán salados. Véase: clasificación de pescados.

**pescados y derivados.** Según el Código Alimentario, Capítulo XII. Consta de: Sección 1ª **Pescados**. Sección 2ª **Productos deriva-**

**dos.** Sección 3ª **Disposiciones comunes.** Véase: alimentos y bebidas.

**pescados y mariscos ahumados.** Abadejo ahumado; Arenque ahumado; Caballa ahumada; Palometa de Nueva Zelanda ahumada; Salmón ahumado; Trucha ahumada. Véase: pescados y mariscos frescos y en conserva; clasificación de ingredientes.

**pescados y mariscos desecados.** Consideramos: Abadejo desecado; Aleta de tiburón desecada; Bumalo; Calamar desecado; Copo de bonito desecado; Estómago de congrio desecado; Medusa salada; Pepino de mar desecado; Sardina desecada; Sepia desecada. Véase: clasificación de ingredientes.

**pescados y mariscos en conserva.** Consideramos: Albóndigas de pescado chinas; Almeja en conserva; Atún ahumado en tiras; Caballa en conserva; Cangrejo en conserva; Colita de gambas en conserva; Conpoy; Conserva de atún; Filete de anchoa; Filete de arenque; Filete de arenque escabechado; Huevas de lumpo negras; Huevas de lumpo rojas; Huevas de salmón; Mejillón ahumado; Ostra ahumada; Saithe en conserva; Salmón en conserva; Sardina en conserva; Surimi. Véase: pescados y mariscos frescos y en conserva; clasificación de ingredientes.

**pescados y mariscos en la cocina clásica.** Consideramos: Bacalao a la vizcaína; Bacalao al ajoarriero; Bacalao de los monjes; Besugo a la donostiarra; Besugo al limón; Boquerones rebozados; Caldereta de langosta; Cazuela de pescado (tresmall); Cocochas en salsa verde; Dorada a la sal; Escórpora aromatizada al horno; Lenguado a la sidra; Lubina en camisa; Lubina en salsa suave; Llandeta (guiso de pescado); Marmitako; Merluza a la sidra; Merluza capricho; Mero a la naranja; Mero con salsa de



nueces; Parrillada; Pescadillas fritas con guarnición; Pescado al romesco; Rap a l'all cremat (Rape al ajo quemado); Rape mozárabe; Raya con ajada; Rodaballo en ajada; Rodajas de salmón al romesco; Salmón a la parrilla; Salmón a la ribereña; Salmón frío al ketchup; Salmonetes al hinojo; Sardinas a la santanderina; Suquet de peix (cazuela marinera de pescado); Truchas a la plata; Truchas alto pirineo; Truchas con piñones; Truchas con salsa de gambas; Zarzuela. Véase: cocina clásica.

#### **pescados y mariscos en la cocina de Francia.**

Consideramos: **Homard et poireaux tièdes a la badiane** (langosta caliente y ensalada de puerros con anís estrellado), **Huitres en sabayon au vin blanc** (ostras con salsa de vino blanco), **Mouclade** (mejillones en salsa cremosa), **Saumon marine aux poivres verts** (salmón marinado con granos de pimienta verde) Véase: entradas en la cocina de Francia.

#### **pescados y mariscos en la cocina de Sevilla.**

Albures en adobo, Albures a la coriana, Albures al horno, Albures a la lata, Albures en salazón, , Albures con tomate, Atún embotado en aceite de oliva, Atún encebollado, Atún fresco con cebolla, Atún con tomate, Bacalao con almendras, Bacalao al tío, Bacalao con tomate, Bacalao a la trianera, Bacalao "Viernes Santo", Bacalao a la vinagreta con aroma de romero, Besugo con ajos, Bonito con patatas, Boquerones en cazuela, Boquerones rellenos, Boquerones en vinagre al orégano. Boquerones en vinagre, Budín de pescada, Caballa en escabeche, Caballas al horno, Calamares y arroz blanco, Calamares en salsa, Calamares rellenos de jamón, Calamares a la sanluqueña, Camarones en adobo, Cangrejos de río al estilo perlis, Cangrejos de río, Cangrejos rojos en salsa, Cazón en amarillo, Cazón con gambas y almejas, Cazón en pepitoria, Chipirones rellenos, Dorada al horno en Cuaresma, Encebollaos, Escabeche de pijotas, Huevas borrachas, Lenguado al azahar, Lenguados con leche, Lomo de atún fresco, Medallones de salmón, Merluza con guisantes, Mero al horno, Me-

ro en salsa de huerta, Merluza en sobreusa, Pargo al estilo sevillano, Pastel de marisco, Pastel de puré con marisco, Pescada a la andaluza, Pescada andaluza (blanca y verde), Pescada a la besamel, Pescada rellena, Pescada serrana, Pescada al vino blanco, Pescadilla San Francisco, Pez espada con almejas, Rape envuelto, Raya en salsa de avellanas, Repapilos de bacalao, Rodaballo andaluz, Salmón, Salsa de boquerones, Sardinas guisadas de mi abuela, Sepia, jibia o choco a la parrilla, Tostón. Véase: cocina de Sevilla.

#### **pescados y mariscos frescos y en conserva.**

Comprar el pescado y el marisco en mercados especializados puede ser toda una aventura y no es de extrañar que uno se sienta abrumado por la brillante variedad que se ofrece. El pescado es uno de los alimentos más saludables de la dieta moderna. Muy rico en proteínas, pobre en grasas y con un contenido importante de vitaminas esenciales, se ha convertido en el ingrediente preferido de la alimentación diaria, así como de las ocasiones especiales. Con el creciente interés por la cocina internacional, platos como las gambas al ajillo, el curry de pescado tailandés, la *bullabesa* y hasta platos sencillos, como los mejillones a la marinera, disfrutan hoy de una gran popularidad. \* Los buenos supermercados y pescaderías ofrecen una amplia variedad de pescados y mariscos de todo el mundo. El pescado fresco tiene que ser exactamente lo que dice su nombre fresco, y es recomendable comprarlo el día que se quiere consumir. Los filetes de pescado blanco deben tener un aspecto satinado y la carne debe ser dura y húmeda. El pescado entero debe tener ojos brillantes y transparentes, agallas rojas y piel brillante. Los moluscos como mejillones, almejas y ostras deben estar vivos y cerrados. Los que quedan abiertos después de manipularlos se deben descartar. \* La variedad de crustáceos va desde cangrejos y langostas hasta langostinos. Las langostas y los cangrejos cocidos deben tener un peso considerable en proporción con su tamaño, y las

pinzas y las antenas deben estar intactas. Todo pescado o marisco fresco debe desprender un aroma a mar. \* La técnica del ahumado es uno de los mejores métodos para conservar el pescado y se puede realizar de dos maneras. En frío, sólo para darle sabor al pescado sin llegar a cocerlo, y en caliente, para darle sabor al pescado y a la vez cocerlo. \* Las conservas de pescado son un gran recurso en nuestras despensas. Es importante tener siempre a mano una provisión de conservas de atún, sardinas, salmón y anchoas para pastas, pizzas, bocadillos y aperitivos. Consideramos los siguientes grupos: Marisco; Marisco desecado; Pescados; Pescados ahumados; Pescados curados; Pescados y mariscos ahumados; Pescados y mariscos en conservas; Verduras del mar. Véase: clasificación de ingredientes.

**pescadito frito.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Andalucía. Un gran invento del Sur de España. Una cuidada selección de pescados pequeños, que pueden servir para el aperitivo, como entrante o como un buen segundo plato. El fino es el vino que mejor va para acompañarle. **Ingredientes:** pescado variado (sardinas, boquerones, calamares, gallos, pescadilla, etc), harina, levadura, ajo, limón, perejil, aceite, sal.

**pescantín.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rape**.

**pesce alla griglia salsa verde.** Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: pescado asado italiano con salsa verde.

**pesce lesso con due salse.** Plato de la “cocina de Italia”. Nombre español: pescado hervido con dos salsas.

**pesche ripiene.** Postre de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: duraznos rellenos.

**pescuezo.** Corte de carne, obtenido del ganado **ovino**. Resulta muy sabroso para estofados, guisos y calderetas. Aunque no se presta a elaboraciones, el sistema más rentable de venta es trocearlo y presentarlo en pequeñas bandejas de poliestireno a las que se pone un precio. Se puede poner el nombre de “aguja de cordero”, además al venderlo de esta forma se hace el corte para que las chuletas queden empezadas. Véase: despiece de la canal de ovino.

**pescuezo.** Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado **porcino**. Se puede asar o preparar en guisos, como mejor se aprovecha es para embutidos, sobre todo chorizos frescos y salchichas. Véase: despiece de la canal de porcino.

**pescuezo.** Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado **vacuno**. Se utiliza para el cocido, troceado se puede guisar. Siendo una de las piezas de menor valor, su uso más indicado es picada y utilizada para rellenos. Véase: pescuezo, aguja y lomo alto.

**pescuezo con aguja.** Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno. En el corte, la grasa aumenta al avanzar hacia la aguja. Esta carne es ideal para cocer o estofar. Véase: pescuezo, aguja y lomo alto.

**pescuezo deshuesado.** Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno. Cortado en dados resulta idóneo para hacer guisos (gulas), pero, cocinado en una sola pieza, también puede utilizarse para hervir o cocer. Véase: pescuezo, aguja y lomo alto.

**pescuezo, aguja y lomo alto.** Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno. El lomo alto o intercostillar es la prolongación en el cuarto delantero del lomo propiamente dicho (lomo bajo) Según donde se haga el corte se puede abarcar una pequeña parte del cuarto trasero. El límite más común es la 8ª o 9ª costilla. Si el corte se efectúa entre la 6ª y la 7ª costillas, o incluso en-

tre la 4ª y la 5ª, el lomo alto queda enteramente dentro del cuarto delantero. Hacia la cabeza esta pieza se continúa en la aguja y el pescuezo. La transición con el lomo bajo en dirección al rabo es gradual, por lo cual muchos carniceros cortan un breve trozo del cuarto delantero. De esta manera se aumenta el tamaño del cuarto trasero, que es la parte de más valor y en la que se encuentran el lomo bajo y el solomillo. La carne del lomo alto tiene buena fibrosidad y está entreverada de grasa. Es una de las mejores piezas para hervir y hacer guisos. Resulta interesante saber que cuando la res sacrificada tiene mucha materia grasa, el engrasamiento del lomo alto es menor que el del pecho o el del costillar. El pescuezo o cerviz del animal es una carne muscular y con muchos tendones. Precisa una cocción prolongada y un calor húmedo. La acumulación de grasa es menor que en la aguja o en el lomo alto; así, si el pescuezo presenta un índice de 6 a 8% de grasa, ese valor aumenta a 8 – 12% en la segunda pieza mencionada y a 13 – 17% en la tercera. La aguja es la prolongación del pescuezo y el músculo que se arranca del pescuezo y de la aguja es la lengua. Consideramos: Aguja; Lomo alto con hueso; Lomo alto sin hueso; Pescuezo con aguja; Pescuezo deshuesado; Véase: despiece de la canal de vaca.

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

**pessic.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cangrejo real**.

**pestiños.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “postres”. Uno de los dulces más populares de España. Puede aromatizarse de muchas formas (con anís, vino blanco, canela), pero siempre se debe bañar en miel. Las diferentes tradiciones locales marcan su forma y tamaño.

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

**pestiños de la abuela Norberta.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Postres y repostería.

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

**pesto.** Elaborado con albahaca, piñones, aceite, ajo, vinagre, hierbas y especias, se utiliza como salsa para la pasta o para aderezar verduras y hortalizas asadas a la parrilla. Véase: mostazas y salsas concentradas.

**pesto a la genovesa.** Con esta salsa de Italia se sirven tallarines y ñoquis a la genovesa. **Ingredientes:** Albahaca fresca picada, ajo, sal, queso pecorino picado, queso parmesano rallado, nuez, aceite de oliva. Véase: salsas internacionales.

**pesto de albahaca genovés.** Plato de la “cocina de Italia” perteneciente al grupo de “salsas clásicas”. El verdadero pesto genovés sólo puede obtenerse en la Liguria, la región de Italia donde se encuentra la pequeña y fragante albahaca por la cual es famosa la Riviera italiana. La albahaca que crece en otros sitios, aunque no es la misma, ofrece una alternativa más que aceptable. **Ingredientes:** Pasta de tres huevos, albahaca, aceite de oliva virgen extra, piñones, ajo, sal, queso parmesano, queso pecorino, manteca. Nombre en italiano: *pesto di basilico alle genovese*.

**pesto di basilico alle genovese.** Plato de la “cocina de Italia”. Nombre español: pesto de albahaca genovés.

**pestorejo.** Parte del cerdo. Zonas adyacentes al esternón, parte trasera del cuello. Véase: buche de costillas.

**pet de llop.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Lycoperdon molle*; *Lycoperdon umbrinum*.

**pet de llop d’agulletes.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Lycoperdon echinatum*.

**pet de llop gros.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Calvatia utriformis*; *Calvatia gigantea*.

**pet de llop perlat.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Lycoperdon perlatum*.

**pet de llop piriforme.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Lycoperdon piriforme*.

**petaca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: jaqueta rabo amarillo; petaca rayada; petaca rebozada.

**petaca chopa.** Designación oficial española del pez: *Abudefduf troschelii*. Sinónimo oficial: Castañeta; Chopa; Pintaño; Señorita; Tono.

**petaca rayada.** Designación oficial española del pez: *Abudefduf analogus*; *Abudefduf saxatilis*. Sinónimo oficial: Chauffé soleil; Chopa; Mojarra rayada; Petaca; Pintado.

**petaca rebozada.** Designación oficial española del pez: *Abudefduf concolor*; *Abudefduf taurus*; *Nexilarius concolor*; *Nexilarius taurus*. Sinónimo oficial: Castañeta; Cantango; Petaca; Pintado; Pintado rebozado; Pintaño.

**petacca.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: buey.

***Petagonotothen brevicauda.*** Pez. Designación oficial: **nototenía mocha**.

***Petagonotothen canina.*** Pez. Designación oficial: **nototenía canina**.

***Petagonotothen cornucula.*** Pez. Designación oficial: **nototenía cornuda**.

***Petagonotothen elegans.*** Pez. Designación oficial: **nototenía fina**.

***Petagonotothen jordani.*** Pez. Designación oficial: **nototenía jordán**.

***Petagonotothen longipes.*** Pez. Designación oficial: **nototenía coluda**.

***Petagonotothen squamiceps.*** Pez. Designación oficial: **nototenía escamuda**.

**pétalos de rosa confitados.** Son pétalos de rosas bañados en clara de huevo y pasados por azúcar fino. Sirven para decorar pasteles y pudines. Véase: Aditivos y productos para repostería.

**petarch.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tordo picudo**.

***Petella mexicana.*** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **patela mejicana**.

**petgell.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **breca**.

**petirrojo de mar.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rubio polla**.

**petit bouschet.** Variedad de uva tinta. Véase: uva cabernet sauvignon.

**petit gueule.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bagre tumbelo**.

**petit plant cloré.** Variedad de uva blanca. Véase: uva pinot noir.

**petit riesling.** Variedad de uva blanca. Véase: uva riesling.

**petit sira.** Variedad de uva tinta. Véase: uva syrah.

**petit vidure.** Variedad de uva tinta. Véase: uva cabernet sauvignon.

**petit-gris.** Nombre vulgar del molusco: *Helix aspersa*.

**petits gateaux de foies blonds.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “patés y terrinas”. Nombre español:

**crema de hígado de pollo.** Véase: patés y terrinas en la cocina de Francia.

**peto.** Designación oficial española del pez: *Acanthocybium solandri*; *Crenilabrus pavo*; *Cybius solandri*; *Cybius verany*; *Labrus pavo*; *Labrus tinca*; *Lutjanus geoffroyensis*; *Lutjanus lupina*; *Symphodus tinca*. Sinónimo oficial: Arco iris; Bodión; Budiñ; Cavalha empinge; Charrón; Chilibitu; Chochero; Guatapana; Karraspio; Llevió; Merlón; Pantón; Papagallo; Pavo real; Peje sierra; Peto wahoo; Pinto; Roquer; Rosignol; Rosinyol; Rossinyol; Ruqué; Saig; Satch; Satx; Serrano; Sierra; Sierra canalera; Thazard raité; Tord; Tord flasadé; Tord flasader; Tordo; Tordo roquero; Tort; Txilibitu; Txotxero; Vello; Wahoo; Zorzal.

**peto.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **espetón**.

**peto wahoo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **peto**.

**petoin.** Variedad de uva blanca. Véase: uva melon.

**petota.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **verrugato petota**.

**petouin.** Variedad de uva blanca. Véase: uva melon.

**Petraites argentatus.** Pez. Designación oficial: **rabosa plateada**.

**petróleo lampante.** Según el Código Alimentario, 5.38.34. Es el destinado a la iluminación y a la calefacción. Deberá reunir las características siguientes: a) Límpido e incoloro. b) Por su destilación, como mínimo, deberá destilar el 50% antes de 255 °C, y el 80% antes de 285 °C, comprendidas las pérdidas. c) Punto de inflamabilidad: Igual o superior a 40 °C, por el método de Lachaire. d) Azufre: no más del 13 por 10.000 de azufre y negativo el ensayo sobre lámina de cobre. e) Depósitos por enfriamiento: Enfriado

a 15 °C bajo cero no debe dar más del 2% de depósito. Véase: combustibles domésticos.

**Petrometopon cruentatus.** Pez. Designación oficial: **cherna enjambre**.

**Petrometopon panamensis.** Pez. Designación oficial: **mero panameño**.

**petromizónidos.** Véase: *Petromyzonidae*.

**Petromizontiformes.** Orden zoológico. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Clase: ciclóstomos. **Lampreas.** Boca rodeada por un gran embudo ventral chupador provisto de numerosos dientes córneos; lengua larga y protáctil también armada con dientes córneos; sacos nasales conectados con un conducto único que se abre delante de los ojos, en situación media, sin abertura interna a la faringe. Unas 30 especies, de distribución casi mundial, a lo largo de ñas costas y en los ríos y lagos.

**Petromyzon borealis.** Ciclóstomo, nombre vulgar. Designación oficial: **lamprea ártica**.

**Petromyzon fluviatilis.** Otro nombre del pez: *Lampetra fluvatilis*. Ciclóstomo, nombre vulgar. Designación oficial: **lamprea ártica**; **lamprea de río**.

**Petromyzon japonicus.** Ciclóstomo, nombre vulgar. Designación oficial: **lamprea ártica**.

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

**Petromyzon marinus.** Familia: petromizónidos. Cuerpo muy musculoso, de sección cilíndrica, excepto la cola, que está comprimida lateralmente. Una sola abertura nasal, situada en la parte superior de la cabeza. Ojos pequeños, sin párpados. Siete pares de aberturas branquiales. Boca succionadora, con labios prominentes, provistos de numerosos cirros. Embudo prebucal y lengua entera-

mente cubiertos de dientes córneos (*odontoides*) regularmente repartidos, mayores los de posición central. Encima de la lengua, lámina oral muy estrecha, constituida por dos puntas cuyas bases se hayan unidas. Talla máxima: 1m. Peso máximo: 2,5 kg. Atlántico y Mediterráneo. Particularmente abundante y apreciada en Galicia. Carne de primera calidad; es excelente a la parrilla. Nombre vulgar y designación oficial: **lamprea de mar**. Sinónimo: *Batmyzon bairdii*. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, pretomiziforme. *Pretomyzon marinus*, Linneo. Véase pescado.

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

***Petromyzon planeri***. Ciclóstomo, nombre vulgar. Designación oficial: **lamprea arrollito**.

***Petromyzon wagneri***. Otro nombre del pez: *Caspiomyzon wagneri*.

***Petromyzonidae***. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Clase: ciclóstomos, agnatos o marsupobranquios. Orden: petromizontiformes (lampreas) Las lampreas no pertenecen a la clase de los peces, sino a los ciclostomos, el grupo de animales vertebrados más primitivo; su cuerpo, con forma de anguila, cubierto de una piel mucosa y sin escamas, tiene siete aberturas branquiales que, junto con el ojo y la abertura nasal, hacen nueve ojos. El nombre de ciclóstomo (boca redonda) se debe a su boca succionadora, en forma de embudo y con dientes en forma de cuerno, con la que aspira fuertemente a sus presas (bacalaos, arenques y otros peces) Las lampreas abundan en la mitad Norte del globo. En la mitad Sur sólo en Australia y América del Sur. Existen especies de lam-

preas migratorias y sedentarias. Consideramos: Lamprea de mar (*Petromyzon marinus*), Lamprea de río (*Lampetra fluviatilis*), Lampreilla (*Lampetra planeri*), Lamprea de Wagner (*Caspiomyzon wagneri*), Lamprea del Danubio (*Eudontomyzon danfordi*).

***Petroselinum crispum* “Italian”**. Familia: umbelíferas. Las variedades de hojas lisas tienen un fino sabor y en general son las preferidas para cocinar. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **perejil de Nápoles**

***Petroselinum crispum* var. *tuberosum***. Familia: umbelíferas. Se puede rallar crudo en una ensalada, usar para condimentar sopas y guisos o cocido como verdura de raíz, para hacer un exquisito puré. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **perejil tuberoso**.

***Petroselinum hortense***. Familia: umbelíferas. Procedente de la región mediterránea, se trata de una planta herbácea, bianual, provista de una raíz axonomorfa y hojas compuestas muy festoneadas, de un hermoso color verde brillante. Gracias a cruzamientos y selecciones, se distinguen actualmente en el mercado tres variedades distintas de perejil. El más común presenta hojas simples y lisas; es muy aromático y sin duda es el más frecuente de todos. El rizado, denominado “perifolito”, se diferencia por presentar las hojas con los bordes finamente arrugados y sostenidos por peciolo más cortos. Finalmente, debe citarse el tipo “gigante”, mucho más desarrollado y productivo que las variedades antes citadas. El perejil está siempre presente en el mercado, y las variedades más comunes dependen de las diversas regiones. Crece hasta 70 cm de altura, con tallos angulosos ramificados, hojas pecioladas, lustrosas, de color verde oscuro, partidas en tres gajos dentados; flores blancas o verdosas y semillas menudas, parduscas, aovadas y con

venas muy finas; se usa como condimento, para aderezar ensaladas y salsas y para adornar algunas viandas; es rica en vitaminas y minerales (especialmente hierro) aunque no se consume en cantidad suficiente para constituir alimento. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **perejil**. Según el Código Alimentario, 3.24.47. Plantas sanas y limpias, frescas o desecadas del *Petroselinum sativum*, Hofpm. Véase: clasificación de especias.

**Petrus rupestris**. Pez. Designación oficial: **dentón del Cabo**.

**pe-tsai**. Nombre vulgar de la planta: *Brassica rapa* var. *pekinensis*.

**pettiagalla**. Té de Sri Lanka (Ceylan), país conocido por producir té negro, fuerte y astringente. Sin embargo, este té preparado con hojas *orange pekoe* tiene un sorprendente sabor suave y pleno. Véase: cafés, té y otras bebidas.

**petxina**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **coquina**.

**petxina de pelegrí**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: concha de peregrino; vieira.

**petxina lluenta**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almejón**.

**petxina negra**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja babosa**.

**petxina rallá**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **vieira**.

**petxina variada**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **zamburiña**.

**petxinot**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almendra de mar**.

**petxinot de sang**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almejón**.

**peu de cabrit**. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: percebe; arca de Noé.

**peu de perdiu**. Nombre vulgar catalán de la seta: *Gomphidius viscidus*.

**peu de rata**. Nombre vulgar catalán de la seta: *Clavaria flava*.

**peu de rata bord**. Nombre vulgar catalán de la seta: *Clavaria formosa*.

**peu de rata coliflor**. Nombre vulgar catalán de la seta: *Clavaria botritis*.

**peu de rata grog**. Nombre vulgar catalán de la seta: *Clavaria aurea*.

**peu de rata reina**. Nombre vulgar catalán de la seta: *Sparassis crispa*.

**pex rey**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bacaladilla**.

**peu violeta**. Nombre vulgar catalán de la seta: *Rhodopaxillus nudus*.

**pexa**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: alitán; musola dentada; pintarroja.

**pexe momu**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **peregrino**.

**pexe oblonka**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **atún del Atlántico**.

**pexe rey**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chucleto**.

**pez**. Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno. Recibe este nombre por su forma. Es una carne jugosa y muy indicada para asar a la parrilla, también se obtienen excelentes machados, estofados o filetes tártaros. Sinónimo: solomillo falso. Véanse: espaldilla; *Meisel magro*.

**pez abisal con colmillos**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez con colmillos**.

**pez aceitoso**. Designación oficial española del pez: *Xenogramma carinatum*. Sinónimo oficial: Escolar.

**pez aceitoso.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **escolar clavo.**

**pez agazadicha.** Designación oficial española del pez: *Belenopsis leuchtenbergi*; *Leptorhynchus leuchtenbergi*; *Nemichthys scolopaceus*.

**pez aguja.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: aguja blanca; agujeta pajarito; agujón bravo; agujón chere; agujón sable; marao lisero; marlin rayado; pez vela del Pacífico.

**pez aguja corta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **marlin trompa corta.**

**pez al revés.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado pega-pega.**

**pez alado de profundidad.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez araña.**

**pez ángel.** Nombre vulgar del pez: *Squatina squatina*. Designación oficial española del pez: *Squatina fimbriata*; *Squatina oculata*. Sinónimo oficial: Aingeru guardakoa; Ángel; Angelote; Escat; Escat vegigal; Escat vexigall; Escatet; Peje angel; Vexigall.

**pez ángel.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: ángel de mar; angelote argentino; isabelita machín; isabelita zopilote.

**pez ángel espinoso.** Nombre vulgar del pez: *Squatina aculeata*.

**pez ángel gris.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cachama blanca.**

**pez ángel moteado.** Nombre vulgar del pez: *Squatina oculata*.

**pez ángel negro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cachama negra.**

**pez araña.** Designación oficial española del pez: *Bathypterois pectoralis*. Sinónimo

oficial: Aletas de hebra; Pez alado de profundidad.

**pez araña blanca.** Nombre vulgar del pez: *Trachinus draco*.

**pez araña grande.** Nombre vulgar del pez: *Trachinus draco*.

**pez araña pequeño.** Nombre vulgar del pez: *Trachinus vipera*.

**pez ardilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: serrano cabaicucho; serrano cagua.

**pez asada.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **paguala peluquero.**

**pez azul.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **anchova de banco.**

**pez azul de Tarragona.** Véase: Peix Blau de Tarragona.

**pez baboso de dorso puntiagudo.** Nombre vulgar del pez: *Chirolophis ascanii*.

**pez bagre.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sapo fraile.**

**pez ballena.** Designación oficial española del pez: *Rondeletia loricata*.

**pez ballesta.** Nombre vulgar del pez: *Parika scaber*. Designación oficial española del pez: *Balistes capriscus*; *Balistes carolinensis*. Sinónimo oficial: Ballesta; Bot; Cabrio; Escopeta; Gallo; Itsasoko zerri; Mula; Pez escopeta; Surer; Suré; Tapafallas.

**pez ballesta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejepuerco coche.**

**pez ballesta con motas blancas.** Nombre vulgar del pez: *Abalistes stellaris*.

**pez ballesta moteado.** Designación oficial española del pez: *Balistes punctatus*.



**pez ballesta reina.** Nombre vulgar del pez: *Balistes vetula*.

**pez bola.** Nombre vulgar del pez: *Lagocephalus lagocephalus*.

**pez bola atlántico.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tamboril norteño**.

**pez búfalo.** Nombre vulgar de peces del género: *Ictiobus* sp.

**pez burro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **burro pompón**.

**pez cabeza.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez luna**.

**pez cabra con banda dorada.** Nombre vulgar del pez: *Upeneus moluccensis*.

**pez cabra de rayas oscuras.** Nombre vulgar del pez: *Upeneus tragula*.

**pez cabra manchado.** Nombre vulgar del pez: *Pseudupeneus maculatus*.

**pez candela.** Nombre vulgar del pez: *Tha-  
leichthys pacificus*.

**pez caramono de dorso espinoso.** Nombre vulgar del pez: *Cebidichthys violaceus*.

**pez carbón.** Nombre vulgar del pez: *Anaplo-  
poma fimbria*.

**pez cerdo.** Nombre vulgar del pez: *Anisotre-  
mus virginicus*.

**pez cerdo del Atlántico.** Nombre vulgar del pez: *Bodianus rufus*.

**pez chanchito.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cacique**.

**pez chanco.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cacique**; **pejepuerco coche**.

**pez chato blanco.** Nombre vulgar del pez: *Rhabdosergus globiceps*.

**pez chato tigre.** Nombre vulgar del pez: *Neoplatycephalus richardsoni*.

**pez chauchera.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **atún chauchera**.

**pez chile.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lagarto garrobo**.

**pez cinta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sable peludo**.

**pez cinta plateada.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sable peludo**.

**pez cinto.** Designación oficial española del pez: *Lepidopus argenteus*; *Lepidopus argyreus*; *Lepidopus caudatus*; *Lepidopus ensiformis*; *Lepidopus fusiformis*; *Lepidopus gouani*; *Lepidopus gouanianus*; *Lepidopus peroni*. Sinónimo oficial: **Aguja paladar**; **Arrain-txingola**; **Basurero**; **Cinto**; **Espada**; **Espadilla**; **Ezpata arrain**; **Lanzón**; **Pez sable**; **Sable**; **Sable negro**; **Sabre**; **Serreta**; **Serrá**.

**pez cinto basurero.** Designación oficial española del pez: *Benthodesmus tenuis*. Sinónimo oficial: **Sable**.

**pez cirulano.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **navajón lancero**.

**pez clavo.** Nombre vulgar del pez: *Echinorhinus brucus*, Designación oficial española del pez: *Echinorhynchus obesus*; *Echinorhynchus spinosus*; *Goniodus spinosus*; *Scymnus spinosus*; *Squalus brucus*; *Squalus spinosus*. Sinónimo oficial: **Cassó**; **Crabudo**.

**pez clavo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **escolar**, **esturión**; **tiburón negro espinoso**.

**pez cofre.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **torito azul**.

**pez colorado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **carpín**; **chancharro común**; **chancharro hocicón**.

**pez con colmillos.** Designación oficial española del pez: *Anoplogaster cornuta*; *Caulepis subulidens*. Sinónimo oficial: Pez abisal con colmillos.

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

**pez coto “cabeza plana”.** Nombre vulgar del pez: *Pylodictis olivaris*.

**pez cubierta.** Nombre vulgar del pez: *Stromateus fiatola*.

**pez cura.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **miraciolo brasileño**.

**pez daga del Atlántico.** Nombre vulgar del pez: *Trichiurus lepturus*.

**pez daga del Pacífico.** Nombre vulgar del pez: *Trichiurus nitens*.

**pez de bacalao.** Nombre vulgar del pez: *Molva molva*. Designación oficial: arbitán; maruca.

**pez de color.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **carpín**.

**pez de limón.** Designación oficial española del pez: *Seriola dumerili*; *Seriola purpurascens*; *Seriola rhombica*; *Seriola simplex*; *Seriola tapeinometapon*. Sinónimo oficial: Lecha; Seriola.

**pez de limón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **seriola**.

**pez de Mahoma.** Nombre vulgar del pez: *Raja clavata*.

**pez de mahoma.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya de clavos**.

**pez de ojos perlados.** Designación oficial española del pez: *Scopelarchus nicholsi*. Sinónimo oficial: Pez de ojos tubulares.

**pez de ojos tubulares.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez de ojos perlados**.

**pez de piedra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: nototenia canina; nototenia coluda; nototenia cornuda; nototenia escamuda; nototenia fina; nototenia jordan; nototenia ouchounaya; nototenia.

**pez de plata.** Nombre vulgar del pez: *Argentina sphyraena*. Designación oficial: abichón; pez plata.

**pez de plata japonés.** Designación oficial española del pez: *Argentina kagoshimae*; *Argentina semifasciata*.

**pez de plegona.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: merlán; plegonero.

**pez de pluma.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pluma cachicato; pluma negra.

**pez de rato.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **quimera**.

**pez de ratón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **quimera**.

**pez de redoma.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **carpín**.

**pez de rey.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: abichón; chucleto; pejerrey.

**pez de río.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cacho**.

**pez de San Francisco.** Designación oficial española del pez: *Osmerus fasciatus*; *Osmerus saurus*; *Salmo saurus*; *Saurus grius*; *Saurus trivirgatus*; *Synodus saurus*; *Tirus marmoratus*. Sinónimo oficial: Cap sempá; Dragó; Dregó pardal; Lagarto; Peix de San Franch; Salta barcas; Salta muradas; Salta murades; Drach marí; Veyrat.

**pez de San Pedro.** Designación oficial española del pez: *Zeus faber*; *Zeus pungio*. Si-

nónimo oficial: Cañada; Ceo; Gall; Gall de San Pera; Gall de San Pere; Gall de la mar; Galla marí; Gallo; Gallo Cristo; Gallo de San Pedro; Gallo de mar; Gallo marino; It-sas oilar; Martiña; Martiño; Muxumartina; Oilar; Ollarra; Paixe jalo; Peix de San Pere; Peix de Sant Pere; Peixe San Martino; Peixe galla; Peixe reló; Pez gallo; Pez reloj; Samartín; San Martiño; San Martín; San Mustiño; San Pedro.

**pez de San Pedro al horno con cilantro.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pescado”. **Ingredientes:** mantequilla, cebollitas, dorada, atado de cilantro, semillas de cilantro, vino blanco seco, caldo de pescado, tomate, pepino, sal, pimienta, crema entera. Nombre en Francia: Saint Pierre braise au coriandre. Véase: pescado en la cocina de Francia.

**pez de San Pedro americano.** Designación oficial española del pez: *Zenopsis ocellata*.

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

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

**pez de San Pedro espinoso.** Nombre vulgar del pez: *Neocyttus rhomboidalis*.

**pez de San Pedro negro.** Nombre vulgar del pez: *Allocyttus verrucosus*.

**pez de San Pedro neozelandés.** Designación oficial española del pez: *Zenopsis nebulosus*.

**pez de San Pedro plano.** Nombre vulgar del pez: *Pseudocyttus maculatus*.

**pez de San Rafael.** Nombre vulgar del pez: *Trigla lyra*. Designación oficial: **garneo**.

**pez de sargazo.** Designación oficial española del pez: *Histrion histrio*. Sinónimo oficial: Antenario.

**pez de tamboril.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rape**.

**pez débil.** Nombre vulgar del pez: *Cynoscion regalis*.

**pez del diablo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chaparrudo**.

**pez demonio.** Designación oficial española del pez: *Chauliodus sloanei*. Sinónimo oficial: Peix demoni.

**pez demonio.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: dragón sin escamas; pez dragón.

**pez diablo.** Designación oficial española del pez: *Epigonus telescopus*; *Glossamia pandionis*; *Pomatomus macrophthalmus*; *Pomatomus telescopium*; *Pomatomus telescopus*. Sinónimo oficial: Boca negra; Salmonete real negro.

**pez diablo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: guitarra diablo; guitarra rayada; guitarra trompa blanca; guitarra trompa pala; rascacio arco iris; rascacio escorpión; rascacio jugador; rascacio párlamo; rascacio sapo; Rascacio. Véase: *Manta*.

**pez diablo de profundidad.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chancharro**.

**pez dorado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: carpín; dorado común.

**pez dorado de la china.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **carpín**;

**pez dragón.** Designación oficial española del pez: *Stomias colubrinus*. Sinónimo oficial: Dragón; Pez demonio.

**pez elefante.** Nombre vulgar del pez: *Callorhynchus capensis*. Designación oficial: **pejegallo**.

**pez erizo.** Designación oficial española del pez: *Diodon branchiatus*; *Diodon echinus*; *Diodon hystrix*; *Diodon punctatus*; *Diodon spinosissimus*. Sinónimo oficial: Erizo; Orbe espinoso.

**pez erizo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **puercoespín.**

**pez escopeta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez ballesta.**

**pez escorpión.** Nombre vulgar del pez: *Trachinus draco*.

**pez espada.** Designación oficial española del pez: *Xiphias gladius*; *Xiphias rondeletti*. Sinónimo oficial: Aguja palá; Emperador; Espada; Espadarte; Espadón; Esparloi; Esparlota; Espasa; Ezpata arrain; Farala; Jifia; Maman balaou; Peix espasa; Sifia; Txitxi-ezpata.

**pez espada.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pejesierra; picudo. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pez espada	
Fósforo (mg)	506,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	500,00
Energía (kJ)	461,68
Potasio (mg)	142,00
Energía (kcal)	110,45
Sodio (mg)	102,00
Porción comestible	94,00
Magnesio (mg)	57,00
Colesterol (mg)	39,00
Calcio (mg)	19,00
Proteína (g)	17,00
Ácido fólico (µg)	15,00
Niacina (mg eq. niacina)	9,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	5,00
Grasa (g)	4,30
Grasa moninsaturada (g)	1,29
Grasa saturada (g)	1,04
Carbohidratos (g)	1,00
Hierro (mg)	0,90
Grasa poliinsaturada (g)	0,89
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,51
Cinc (mg)	0,40
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,05
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,05

Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**pez espada con almejas.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** pez espada, cebolla, ajo, tomate, perejil, sal, vino blanco, almejas.

**pez espátula.** Designación oficial española del pez: *Polydon spatula*.

**pez fraile.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sapo fraile.**

**pez fraile luminoso.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sapo luminoso.**

**pez fuerte.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **medregal limón.**

**pez gallo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: papagallo; pejegallo; pez de San Pedro.

**pez gatillo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejepuerco coche.**

**pez gato.** Designación oficial española del pez: *Ameiurus nebulosus*; *Ictalurus nebulosus*; *Ictarus nebulosus*.

**pez gato.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **quimera.**

**pez gato africano.** Designación oficial española del pez: *Clarius batrachus*; *Clarias gariepinus*.

**pez gato del canal.** Designación oficial española del pez: *Ictalurus punctatus*.

**pez gato europeo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **siluro.**

**pez gato oriental.** Designación oficial española del pez: *Plotosus lineatus*.

**pez gemma.** Nombre vulgar del pez: *Rexea sandri*.

**pez globo.** Nombre vulgar del pez: *Lagocephalus lagocephalus*.

**pez gruñidor blanco.** Nombre vulgar del pez: *Haemulon plumieri*.

**pez guadaña.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **guadaña común**.

**pez guitarra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: guitarra diablo; guitarra espinoza; guitarra rayada; guitarra trompa blanca; guitarra trompa pala.

**pez guitarra del Pacífico.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **guitarra del Pacífico**.

**pez hacha.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **japuta del Atlántico**.

**pez hacha luminoso.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **hacha luminoso**.

**pez halcón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **castañeta**.

**pez herrera.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **herrera**.

**pez hinchado.** Nombre vulgar del pez: *Lagocephalus lagocephalus*.

**pez hoja.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lenguado hoja; lenguado tres ojos.

**pez hoyá (joven).** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **viuda dormilona**.

**pez huevo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lagarto liguista**.

**pez iguana.** Nombre vulgar del pez: *Synodus Surus*. Designación oficial: **lagarto liguista**.

**pez jabón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: jaboncillo; jabonero.

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

**pez judío de California** Nombre vulgar del pez: *Stereolepis gigas*.

**pez judío moteado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero guasa**.

**pez judío negro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero negro**.

**pez lagartija.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lagarto garrobo; lagarto iguana.

**pez lagarto.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lagarto chile; lagarto huavina; lagarto iguana; lagarto liguista.

**pez lanceta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lanzón trompacorta**.

**pez lanza.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **marlin azul**.

**pez lima.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **abambolo de cantil**.

**pez limón.** Nombre vulgar del pez: *Seriola dumerili*. Designación oficial: **medregal limón**.

**pez linterna.** Designación oficial española del pez: *Cerastocopelus maderensis*.

**pez linterna.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sardina luminosa**.

**pez linterna cabezón.** Designación oficial española del pez: *Hygophum proximum*.

**pez linterna de Evermann.** Designación oficial española del pez: *Cerastocopelus warmingi*; *Symbolophorus evermanni*.

**pez lira.** Nombre vulgar del pez: *Callionymus lyra*.

**pez lirio.** Nombre vulgar del pez: *Micromesistius poutassou*. Designación oficial: **bacaladilla**.

**pez llama.** Nombre vulgar del pez: *Cepola macrophthalma*. Designación oficial: **cinta**.

**pez lobo.** Nombre vulgar del pez: *Anarhichas lupus*; *Lycodes vahli*. Designación oficial: **locha de roca**.

**pez lobo moteado.** Designación oficial española del pez: *Anarhichas minor*; *Lycichthys minor*.

**pez loro.** Nombre vulgar del pez: *Scarus pertrico*. Designación oficial: **loro jorobado**.

**pez loro rayado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **loro rayado**.

**pez loro viejo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **loro viejo**.

**pez luminoso.** Designación oficial española del pez: *Cyclothone braueri*; *Cyclothone signata*; *Manducus argenteola*.

**pez luminoso bicolor.** Designación oficial española del pez: *Cyclothone pallida*.

**pez luna.** Designación oficial española del pez: *Cephalus orthorogoriscus*; *Mola aculeata*; *Mola hispida*; *Mola lanceolata*; *Mola mola*; *Mola rotunda*; *Orthogoriscus fasciatus*; *Orthogoriscus mola*; *Tetrodon mola*. Sinónimo oficial: Alalua; Atluá; Bollarraín; Bot; Illargui-arraia; Llargi. arrain; Luna de mar; Mola; Muela; Muela de molino; Mula; Peixe lua; Peixe moa; Pez cabeza; Pez sol; Roaó lluna; Rodador; Ronda; Rueda; Troco.

**pez luna.** Otro nombre del pez: *Lampris guttatus*. Designación oficial: jorobado antena; jorobado carite; jorobado de penacho; jorobado espejo; jorobado lamparosa.

**pez macaco.** Designación oficial española del pez: *Callorhynchus milii*.

**pez mahoma.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya falsavela**.

**pez mantequilla.** Nombre vulgar del pez: *Poronotus triacanthus*.

**pez mantequilla del Pacífico.** Nombre vulgar del pez: *Peprilus simillimus*.

**pez marejada.** Nombre vulgar del pez: *Lagocephalus lagocephalus*.

**pez mariposa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: rubio mariposa; rubio sapo.

**pez mariposa común.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rubio mariposa**.

**pez mariposa de Juan Fernández.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rubio de Juan Fernández**.

**pez martillo.** Designación oficial española del pez: *Cestracion zygaena*; *Sphyrna zygaena*; *Squalus malleus*; *Squalus zygaena*; *Zygaena malleus*; *Zygaena peruana*; *Zygaena subarcuata*. Sinónimo oficial: Cornailla; Cornuda; Cornuda cruz; Cornuda lisa; Cornudilla; Cornuilla; Cornúa; Espartó; Guardia civil; Itsas-mailu; Llimada; Llu-nada; Marrasu; Martell; Martelo; Martillo de mar; Peix martell; Pez martín; Tiburón; Tiburón martillo.

**pez martillo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bonete del Pacífico; cabeza de pala; cornuda de corona; cornuda; lanetón.

**pez martillo gigante.** Designación oficial española del pez: *Sphyrna mokarran*. Sinónimo oficial: Cachona grande; Cornuda gigante; Cornuda negra; Cornúa; Martillo; Tollo cruz.

**pez martillo grande.** Nombre vulgar del pez: *Sphyrna tudes*.

**pez martín.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez martillo**.

**pez medio pico.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **agujeta choca**.

**pez medusa.** Designación oficial española del pez: *Cubiceps carinatus*; *Cubiceps coeruleus*. Sinónimo oficial: Cabeza de cubo.

**pez mono.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **burro curruco**.

**pez mosquito.** Nombre vulgar del pez: *Gambusia affinis*.

**pez mujer.** Nombre vulgar del pez: *Elops saurus*. Sinónimo: cienlibras.

**pez mular.** Nombre vulgar del pez: *Grampus griseus*. Designación oficial española del pez: *Tursiops truncatus*. Sinónimo oficial: Chicharreru.

**pez mundo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **zapatero sierrita**.

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

**pez negro.** Nombre vulgar del pez: *Centrolophus niger*.

**pez obispo.** Designación oficial española del pez: *Laiobatus bovina*; *Myliobatis aquila*; *Myliobatis bonaparti*; *Myliobatis bovina*; *Myliobatis episcopus*; *Pteromylaeus bivinnus*. Sinónimo oficial: Arzobispo; Arçobispo; Bon Jesús; Milanó; Milá; Obispo.

**pez obispo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **arzobispo**.

**pez ovispo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **águila marina**.

**pez pala de Panamá.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **curaca**.

**pez pala del Pacífico.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **paguala peluquero**.

**pez palo.** Designación oficial española del pez: *Percophis brasiliensis*. Sinónimo oficial: Congio real; Tiravira.

**pez palo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: arbitán; carbonero peruano; pez zorro; zorro.

**pez pantera** Nombre vulgar del pez: *Cromileptes altivelis*.

**pez papagayo.** Nombre vulgar del pez: *Sparisoma chrysospermum*. Designación oficial: vieja colorada; cazón; pejepeine; pez rastrillo.

**pez papagayo “stoplight”.** Nombre vulgar del pez: *Sparisoma viride*.

**pez papagayo de manchas azules.** Nombre vulgar del pez: *Scarus ghobban*.

**pez pelicano.** Designación oficial española del pez: *Eurypharynx pelecanoides*; *Gastrostomus bairdi*; *Jordanites richardi*; *Macropharynx longicaudatus*; *Roulenia richardi*.

**pez perro.** Designación oficial española del pez: *Cossyphus scrofa*; *Crenilabrus caninus*; *Labrus scrofa*; *Pseudolepidaplois scrofa*.

**pez perro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: alitán; bocanegra; bruja del Pacífico; doncella de pluma; pintarroja; rape bocón.

**pez pescador.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rape**.

**pez piedra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: rascacio arco iris; rascacio sapo; rascacio sonora.

**pez piloto.** Nombre vulgar del pez: *Gasterosteus ductor*. Designación oficial española del pez: *Naucrates angeli*; *Naucrates indicus*. Sinónimo oficial: Bairó; Biró; Dot;

Dot veiró; Pampol; Pampol rascás; Pampol rascát; Pez Simón; Pez timón; Piloto; Romero; Veiró; Vairó.

**pez pipa.** Designación oficial española del pez: *Leptonotus blainvillanus*. Sinónimo oficial: Aguja de mar grande; Pipeta.

**pez plata.** Designación oficial española del pez: *Argentina cuvieri*; *Argentina hebredica*; *Argentina sphyraena*; *Argentina yarrelli*; *Goniosoma argentinum*. Sinónimo oficial: Abisoí; Argentina; Bocón; Bogón de altura; Chaclet; Moixó, Peix de plata; Peje plata; Pez de plata; Polido; Pepino; Sula de altura; Sula de playa.

**pez plata.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: argentina del Pacífico; bocón; sula.

**pez plata del Pacífico.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **argentina del Pacífico**.

**pez plata neozelandés.** Designación oficial española del pez: *Argentina elongata*.

**pez plateado.** Designación oficial española del pez: *Notosidus hamiltoni*.

**pez pluma.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pluma bajonado; pluma botón; pluma cachicato; pluma calamo; pluma campeche; pluma joroba; pluma marotilla; pluma plumilla.

**pez pomelo.** Nombre vulgar del pez: *Stromateus fiatola*.

**pez prelado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **escursana**.

**pez puerco.** Designación oficial española del pez: *Gouania prototypus*; *Gouania wilde-nowi*; *Lepadogaster piger*; *Lepadogaster wildenowi*; *Leptopterygnus coccoi*. Sinónimo oficial: Chafarrocas.

**pez puerco.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: calafate cochi; chucladit; gatillo manchado; pejepuerco blanco; pejepuerco coche; pejepuerco de piedra.

**pez puerco de piedra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejepuerco de piedra**.

**pez purgante.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **escolar clavo**.

**pez quijada.** Designación oficial española del pez: *Myxodagnus macrognatus*. Sinónimo oficial: Astrólogo de arena.

**pez rastrillo.** Designación oficial española del pez: *Pristis microdon*. Sinónimo oficial: Catanuda; Pez peine.

**pez rastrillo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pejepeine; pejesierra.

**pez rata.** Nombre vulgar del pez: *Uranoscopus scaber*. Designación oficial: boga; granadero cano; granadero loro; granadero peruano; macarela salmón.

**pez raya.** Nombre vulgar vascuence del pez: *Raja sp.* . Sinónimo: **raya**

**pez rayado.** Nombre vulgar del pez: *Atherina presbyter*.

**pez rei.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chucleto**.

**pez reloj.** Nombre vulgar del pez: *Hoplostethus atlanticus*. Designación oficial: pez de San Pedro; reloj.

**pez remo.** Designación oficial española del pez: *Regalecus russelli*; Designación oficial: **rey del arenque**.

**pez rey.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: rubio angelito; rubio rey; rubio sapo.



**pez rey del Golfo.** Nombre vulgar del pez: *Menticirrhus littoralis*.

**pez rey del Sur.** Nombre vulgar del pez: *Menticirrhus americanus*.

**pez rojo.** Nombre vulgar del pez: *Carassius auratus gibelio*. Designación oficial: **carpín**.

**pez rojo chato.** Nombre vulgar del pez: *Chrysoblephus gibbicephus*.

**pez sable.** Nombre vulgar del pez: *Trichiurus lepturus*. Designación oficial española del pez: *Clupea haumela*; *Diplospinus multistriatus*; *Trichiurus argenteus*; *Trichiurus haumela*; *Trichiurus japonicus*; *Trichiurus malabaricus*. Sinónimo oficial: Espada; Paire; Ezpata arrain; Sable; Tajalí.

**pez sable.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lorcha; pez cinto; sábalo; sable peludo; sable.

**pez sable negro.** Nombre vulgar del pez: *Aphanopus carbo*.

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

**pez sapo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bruja del Pacífico; miraciolo buldog; miraestrella perro; rape bocón; rascacio escorpión; rascacio sapo; rubio rey; rubio sapo; sapo brujo; sapo cabezón; sapo charro; sapo fraile; sapo linterna; sapo luminoso; sapo.

**pez seda.** Nombre vulgar del pez: *Erilepis zonifer*.

**pez señorita.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **señorita Julia**.

**pez sierra.** Designación oficial española del pez: *Pristis antiquorum*; *Pristis cuspidata*; *Pristis pristis*; *Pristis serra*; *Squalus pristis*. Sinónimo oficial: Emperador; Peix serra; Priste; Pristo; Serrá; Serrá de mar; Sie-rra.

**pez sierra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pejepeine; pejesierra.

**pez sierra común.** Designación oficial española del pez: *Pristis pectinatus*.

**pez Simón.** Nombre vulgar del pez: *Gasterosteus ductor*. Designación oficial: **pez piloto**.

**pez sin sangre.** Nombre vulgar del pez: *Atherina presbyter*. Designación oficial: **abichón**.

**pez sol.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez luna**.

**pez tachuela.** Designación oficial española del pez: *Echinorhinus brucus*; *Echinorhinus spinosus*.

**pez tamboril.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rape**.

**pez teja azul.** Nombre vulgar del pez: *Lopholatilus chamaeleonticeps*.

**pez teja del Pacífico.** Nombre vulgar del pez: *Caulolatilus princeps*.

**pez tenia.** Nombre vulgar del pez: *Cepola rubescens*.

**pez tigre.** Cruce entre trucha de fontana y trucha de río. Véase: trucha de fontana.

**pez tumbalo cebra.** Nombre vulgar del pez: *Leiostomus xanthurus*.

**pez tumbalo de dorso verde.** Nombre vulgar del pez: *Johnius soldado*.

**pez tumbalo moteado.** Nombre vulgar del pez: *Cynoscion nebulosus*.

**pez tumbalo negro.** Nombre vulgar del pez: *Pogonias cromis*.

**pez tumbalo rojo.** Nombre vulgar del pez: *Sciaenops ocellata*.

**pez timón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez piloto.**

**pez toro.** Designación oficial española del pez: *Carcharias taurus*; *Eugom phodus taurus*; *Odontaspis taurus*; *Squalus americanus*. Sinónimo oficial: Escualo; Sarda; Sobraig; Solraig; Tiburón; Tiburón toro; Tollo.

**pez torpedo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **malacho del Pacífico.**

**pez tostón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **japuta.**

**pez vela.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: marlin azul; marlin rayado; pez vela del Atlántico; pez vela del Pacífico.

**pez vela del Atlántico.** Designación oficial española del pez: *Histiophorus americanus*; *Istiophorus americanus*; *Istiophus platypterus*; *Makaira velifera*; *Xiphias platypterus*. Sinónimo oficial: Aguja de abanico; Aguja voladora; Agulha vela; Palagar; Pez vela; Varé.

**pez vela del Pacífico.** Designación oficial española del pez: *Histiophorus albicans*; *Histiophorus americanus*; *Histiophorus gladius*; *Histiophorus greyi*; *Histiophorus orientalis*; *Istiophorus gryi*; *Istiophorus platypterus*. Sinónimo oficial: Aguja de paladas; Banderón; Marlín; Pez aguja; Pez vela; Picudo; Picudo banderón.

**pez verde.** Nombre vulgar del pez: *Talassoma pavo*. Designación oficial: **fredi.**

**pez víbora.** Designación oficial española del pez: *Chauliodus barbatus*; *Chauliodus da-nae*.

**pez volador.** Nombre vulgar del pez: *Cephalacanthus volitans*; *Cheilopogon heterurus*. Designación oficial española del pez: *Cheilopogon exsiliens*; *Cheilopogon hete-*

*rurus heterurus*; *Cheilopogon pinnatibartus*; *Cypselerus polyethmus*; *Cypselerus pulchellus*; *Cypselerus speculiger*; *Exocoetus heterurus*; *Exocoetus holubi*; *Exocoetus mento*; *Exocoetus obtusirostris*; *Exocoetus pinnatibarbus*; *Exocoetus rondeletii*; *Exocoetus spilopus*; *Exocoetus volitans*; *Exonantes rubescens*; *Halocypselus obtusirostris*; *Hirundichthys speculiger*; *Parexocoetus mento*.

**pez volador.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: alón; aranyola; chicharra; golondrina de mar; juriola; urañola; volador aleta blanca; volador aleta negra; volador aletón; volador barbón; volador de Bennet; volador espejo; volador espejuelo; volador gorrión; volador lomo manchado; volador manchado; volador marinero; volador mediterráneo; volador ñato; volador pacífico; volador papilio; volador pequeño; volador picudo (Pacífico); volador.

**pez volador común.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **volador.**

**pez volador de aleta manchada.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **volador manchado.**

**pez volador tropical.** Designación oficial española del pez: *Exocoetus volitans*; *Halocypselus evolans*. Sinónimo oficial: Arangola; Aranyola; Barat bolaor; Barat buladó; Barat volador; Golondrina; Golondrina de mar; Juriola voladora; Lisa voladora; Marmota; Oranol; Orañola; Oronol; Oranyola; Oroñola; Uranyola; Urañola; Volador; Xori-arrain; Xorich volador; Xuriger.

**pez volante.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chicharra.**

**pez zorra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez zorro.**

**pez zorro.** Designación oficial española del pez: *Alopecias vulpes*; *Alopias macrourus*;

*Alopias vulpes*; *Alopias vulpinus*; *Carcharias vulpes*; *Squalus vulpes*; *Squalus vulpinus*. Sinónimo oficial: Chochi espada; Ezpatarrain; Guadaña; Guineu; Itsas-azeri; Itsas-luki; Marrasu; Peix espasa; Peje zorro; Pez palo; Pez zorra; Rabosa; Raposa marina; Tiburón; Tiburón zorro blanco; Zorra de mar.

**pez zorro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cerdo marino; zorro.

**pez zuncho.** Pez. Designación oficial: aguja negra; marlin del Indo-Pacífico.

***Peziza acetabulum*.** Otro nombre de la seta: *Helvella acetabulum*.

***Peziza ancilis*.** Otro nombre de la seta: *Helvella costifera*.

***Peziza aurantia*.** Familia: pecizáceas. Género: peziza (sentido estricto s. st.). Características: Receptáculo cupuliforme o hendido por un costado o no. No se fija al suelo por raicillas ni por una raíz central. Ascas no amiloides que no azulean con el yodo. Receptáculos regulares que no tienen forma de oreja ni son globosos. Seta comestible incluso en crudo, fácil de identificar por su color y ecología, aunque a veces las formas rojizas podrían confundirla con la *Sarcoscypha coccinea*, pero ésta vive sobre ramitas caídas al suelo. El cuerpo fructífero al principio se presenta como una bolita hueca de color blanco o rosado, cubierta de una resina fina, para después expandirse y adoptar forma de copa, muy amplia y de formas bastante irregulares y extrañas. El borde exterior, recubierto de un finísimo vello marronáceo, es bastante ondulado y se subdivide en lóbulos. La carne, de pocos milímetros de grosor, es más bien gelatinosa y cerosa, de sabor y olor leves pero agradables. Es comestible, pero su carne es tan coriácea que no presenta interés gastronómico. Hay quien le aprecia mucho como postre, empapado en licor y azucarado. Nombre vulgar: cazoleta, **peciza naranja**, peciza anaranjada. En catalán: **cassoleta toronja**. En vascuence:

**arrantza-perretxico; katilu laranja**. Sinónimo: *Aleuria aurantia*.

***Peziza badia*.** Familia: pecizáceas s. lt. (en sentido lato). género: galactinia Características: Receptáculo cupuliforme o hendido por un costado sin pie o con el pie poco señalado. Ascas amiloides que azulean con el yodo. Receptáculos nunca subterráneos ni se abren en formade estrella. La carne desprende jugo al corte. Esporas sin gúttulas. Sub-características: Cara interna de color marrón rojizo. Cara externa del mismo color marrón rojizo. Seta con carne blanda y frágil, sin olor ni sabor particulares. Al romperse segrega un abundante líquido acuoso. Algunos autores la consideran comestible, aunque de poco valor, solamente tras una cocción prolongada. Nombre vulgar: **peciza parda**. En catalán: **cassoleta bruna**. En vascuence: **katilu marroi-oliba**. Sinónimo: *Galactinia badia*.

***Peziza badio-confusa*.** Familia: pecizáceas. Género: aleuria. Características: Receptáculo cupuliforme o hendido por un costado sin pie o con el pie poco señalado. Ascas amiloides que azulean con el yodo. Receptáculos nunca subterráneos ni se abren en forma de estrella. Sin jugo en la carne al cortarla. Esporas con gúttula. Sub-características: Cara interna de color marrón rojizo oliváceo. Cara externa del mismo color. Seta comestible de buena calidad, apenas conocido en España. Sinónimo: *Aleuria badio-confusa*, *Galactinia badio-confusa*, *Peziza phyllogena*.

***Peziza carbonaria*.** Otro nombre de la seta: *Geopxis carbonaria*.

***Peziza cerea*.** Familia: pecizáceas. Género: aleuria. Características: Receptáculo cupuliforme o hendido por un costado sin pie o con el pie poco señalado. Ascas amiloides que azulean con el yodo. Receptáculos nunca subterráneos ni se abren en formade estrella. Sin jugo en la carne al cortarla. Esporas con gúttula. Sub-características: Cara interna de color amarillo ocre algo leonado. Cara externa blanquecina y pruinosa. Seta

comestible de poca utilización, dada su escasa abundancia, aunque sea frecuente. Su identificación no admite dudas con especies próximas. Nombre vulgar: **peciza cérea**. En vascuence: **argizarizko katilu**. Sinónimo: *Aleuria cerea*.

***Peziza coccinea***. Otro nombre de la seta: *Sarcoscypha coccinea*.

***Peziza costata***. Otro nombre de la seta: *Helvella costifera*.

***Peziza echinospora***. Otro nombre de la seta: *Peziza umbrina*.

***Peziza helvellula***. Otro nombre de la seta: *Helvella elvelula*.

***Peziza inquinans***. Otro nombre de la seta: *Bulgaria inquinans*.

***Peziza leucomelas***. Otro nombre de la seta: *Helvella leucomelaena*.

***Peziza luteonitens***. Otro nombre de la seta: *Aleuria luteonitens*.

***Peziza nigra***. Otro nombre de la seta: *Bulgaria inquinans*.

***Peziza phyllogenia***. Otro nombre de la seta: *Peziza badio-confusa*.

***Peziza planchonis***. Otro nombre de la seta: *Pulparia planchonis*.

***Peziza praetervisa***. Familia: pecizáceas. Género: galactinia. Los ascoparcos miden de 0,5 a 3 cm de diámetro, presentan formas más o menos acopada y son sentados. El himenio aparece con un color cambiante, dependiendo de la edad, que oscila entre el lilacino-violáceo en ejemplares jóvenes hasta el marrón oscuro en los viejos. La parte externa es de tonalidad blanquecina a suavemente amarillenta, con superficie pruinosa casi lisa.

Carece de interés comestible por su pequeñez. Sinónimo: *Galactinia praetervisa*.

***Peziza repanda***. Familia: pecizáceas. Género: aleuria. Características: Receptáculo cupuliforme o hendido por un costado sin pie o con el pie poco señalado. Ascas amiloides que azulean con el yodo. Receptáculos nunca subterráneos ni se abren en forma de estrella. Sin jugo en la carne al cortarla. Esporas con gútula. Sub-características: Cara interna de color crema leonado. Cara externa igual color en tiempo húmedo y más blanquecino en tiempo seco. Seta comestible de buen sabor previa cocción. Nombre vulgar: **peciza ondulada**, peciza parda ondulada. En vascuence: **katilu marroi haundi**. Sinónimo: *Aleuria repanda*.

***Peziza solitaria***. Otro nombre de la seta: *Helvella solitaria*.

***Peziza succosa***. Familia: pecizáceas s. lt. (sentido lato). género: galactinia Características: Receptáculo cupuliforme o hendido por un costado sin pie o con el pie poco señalado. Ascas amiloides que azulean con el yodo. Receptáculos nunca subterráneos ni se abren en forma de estrella. La carne desprende jugo al corte. Esporas sin gúttulas. Sub-características: Cara interna de color ocre pálido más o menos grisáceo. Cara externa del mismo color que la interna. Su carne es blanca y amarillea al aire. Al romperse se desprende un líquido lechoso que al principio es blanco, luego amarillea y termina por ser ocre oscuro. Es comestible pero no tiene ningún labor. En vascuence: **katilu esnehor**. Sinónimo: *Galactinia succosa*.

***Peziza sylvestris***. Otro nombre de la seta: *Peziza arvernensis*.

***Peziza umbrina*** Familia: pecizáceas. Género: aleuria. Características: Receptáculo cupuliforme o hendido por un costado sin pie o con el pie poco señalado. Ascas amiloides

que azulean con el yodo. Receptáculos nunca subterráneos ni se abren en forma de estrella. Sin jugo en la carne al cortarla. Esporas con gútula. Sub-características: Cara interna de color marrón fuliginoso. Cara externa blanquecino grisácea. Familia: pecizáceas. Seta comestible pero de poca utilidad, por ser poco abundante, aunque frecuente. Su hábitat típico en carboneras la hace fácilmente diferenciable de las especies próximas. En vascuence: **katilu ilun**. Sinónimo: *Aleuria umbrina*, *Peziza echinospora*.

***Peziza vesiculosa***. Familia: pecizáceas. Género: aleuria. Características: Receptáculo cupuliforme o hendido por un costado sin pie o con el pie poco señalado. Ascas amiloides que azulean con el yodo. Receptáculos nunca subterráneos ni se abren en forma de estrella. Sin jugo en la carne al cortarla. Esporas con gútula. Sub-características: Cara interna de color leonado pálido. Cara externa blanquecina con manchas ferruginosas. Seta sin interés culinario. Nombre vulgar: **peziza vesiculosa**. En vascuence: **katilu xixkudun**. Sinónimo: *Aleuria vesiculosa*.

***Peziza violacea***. Familia: pecizáceas. Género: galactinia. Los acoparcos son acopados al principio y más tarde se extienden y aplanan adquiriendo formas irregulares, llegando a medir hasta 5 cm de diámetro, careciendo de pie, por lo que son sentados. El himenio presenta un bonito color violeta, de ahí su nombre específico, presentándose liso o con ondulaciones suaves. La carne es frágil, de color blanquecino grisáceo, traslúcida de hasta 3mm de grosor, sin olor ni sabor perceptibles. seta que carece de interés comestible por su pequeño tamaño y poca consistencia.

***Pezizaceae***. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: eumycetes (fungi) Clase: ascomycetes (hongos con asca). Subclase: discomycetes. Orden: disciales. Suborden: disciales operculados. Son especies en su mayor parte saprófitas; algunas se desarrollan exclusivamente sobre los troncos semicarbo-nizados que dejan los incendios forestales.

De tamaño mediano o pequeño, tienen forma de copa más o menos aplanada y coloración normalmente oscura. En su mayoría no tienen pedúnculo. Casi todas son in-comestibles. Comprende los géneros: rhizina, disciotis, acetabula, macropodia, sarcosphaera, peziza (sentido estricto s. st.), peziza (sentido lato s. lt.), aleuria, galactinia, otidea, pustularia, sarcoscypha, caloscypha, sepultaria. Nombre vulgar: **pecizáceas**. Consideramos. **Género acetabula**, **Sub-género acetábula**: *Helvella costifera*, *Acetabula vulgaris*. **Sub-género: leucomelas**: *Acetabula leucomelas*. **Género aleuria**: *Aleuria luteonitens*, *Coprobria granulata*, *Peziza badio-confusa*, *Peziza cerea*, *Peziza repanda*, *Peziza umbrina*, *Peziza vesiculosa*. **Género caloscypha**: *Caloscypha fulgens*. **Género disciotis**: *Disciotis venosa*. **Género galactinia**: *Peziza badia*, *Peziza praetervisa*, *Peziza succosa*, *Pulparia planchonis*. **Género macropodia**: *Macropodia macropus*, *Peziza violacea*. **Género otidea**: *Otidea alutacea*, *Otidea onotica*, *Otidea umbrina*. **Género peziza** (sentido estricto): *Peziza aurantia*. **Género pustularia**: *Pustularia catinus*, *Pustularia cupularis*. **Género rhizina**: *Rhizina inflata*, *Rhizina undulata*. **Género sarcoscypha**: *Sarcoscypha coccinea*. **Género sarcosphaera**: *Sarcosphaera eximia*. **Género sepultaria**: *Sepultaria sumneriana*.

**pezpeine**. *Pez*, nombre vulgar. Designación oficial: **pejesierra**.

**PGA**. Siglas de: vitamina B<sub>10,11</sub>.

***Phacidiaaceae***. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas). División: fungi. Clase: ascomycetes. Subclase: discomycetes. Orden: phacidiales.

***Phaellinus igniarius***. Familia: polyporáceas. Género: phaellinus. Sombrero de 10 a 20 cm, con figura de pezuña de caballo. Es muy duro y leñoso y está formado por anchos zócalos separados por surcos poco hendididos de color gris amarillento en los ejemplares jóvenes y gris marrones más o menos rosados en los viejos. Seta con carne o trama de un

color rojizo muy característico. Tiene olor fúngico y sabor ácido y amargo. No es comestible. nombre vulgar: falso yesquero; Vascuence: Zupizteko zume-ardagai.

***Phaeolepiota aurea***. Otro nombre de la seta: *Pholiota aurea*.

***Phalaris canariensis***. Familia: gramíneas. Planta anual cuyas semillas sirven de alimento a los pájaros y la planta como forraje. Nombre vulgar: **alpiste**. Según el Código Alimentario, 3.17.11. Se considera como alpiste (*Phalaris canariensis*, L.) la planta y los frutos procedentes de la citada especie. Las características tipo serán las siguientes: Peso mínimo del hectólitro, 75 kg. Humedad máxima, 13%. Elementos extraños, máximo, 1%. Véase: cereales.

***Phleogenaceae***. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas). División: fungi. Clase: basidiomycetes. Subclase: protobasidiomycetes. Orden: auriculariales.

***Phalium granulatum***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **casco acanalado**.

***Phalium granulatum centiquadratum***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **casco granuloso**.

***Phalium saburon***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **casco redondo**.

***Phallaceae***. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: eumycetes (fungi) Clase: basidiomycetes. Subclase: autobasidiomycetes o holobasidiomycetes (basidios no tabicados normales) Orden: gasteromycetos. Las setas de esta familia presentan una forma cilindro-cónica, con un aspecto típicamente fálico y un olor muy desagradable. El sombrero, de forma cónica, al madurar queda envuelto en una gleba gelatinosa y verduzca. Mientras son jóvenes tienen el aspecto de un huevo de

consistencia gelatinosa, que se prolonga por el suelo en un largo filamento micelar rizomorfo. En la madurez la base del pie se recubre de una vistosa volva membranosa. Se trata de especies terrícolas saprófitas que se desarrollan sobre fragmentos vegetales en descomposición. No son comestibles. Gleba, de olor fétido, arrastrada hasta lo alto por el receptáculo, que es hueco y funciona a guisa de estípite; la gleba está dividida en compartimentos y recuerda la forma de las colmenillas, las capas que constituyen el peridio quedan en la base del aparato esporífero a la manera de una volva. La gleba se resuelve en una masa esporífera de color pardo verdoso, viscoso, a la que acuden los insectos. Consideramos. **Género phallus**: *Phallus imperialis*, *Phallus impudicus*. **Género mutinus**: *Mutinus caninus*.

***Phallus hadrianii***. Otro nombre de la seta: *Phallus imperialis*.

***Phallus imperialis***. Familia: phallaceae. Género: phallus. Características: La gleba se encuentra sobre un sombrero que sólo toca la parte superior del pie y tiene libres sus bordes. Sub-características: Volva rosa. Olor no muy fétido. Orificio superior muy dentellado. Vive en lugares arenosos. Seta fácil de diferenciar por su peridio rosado y por su olor menos desagradable que en el caso de la *Phallus impudicus*. La carne tiene un olor menos fuerte que la del *Phallus impudicus*, pero no es comestible. Nombre vulgar: **falo imperial**, falo de Hadriano. En catalán: **ou del diable violaci**. Sinónimo: *Phallus hadrianii*, *Ithyphallus imperialis*.

***Phallus impudicus***. Familia: phallaceae. Género: phallus. Características: La gleba se encuentra sobre un sombrero que sólo toca la parte superior del pie y tiene libres sus bordes. Sub-características: Volva blanca. Olor muy fétido. Orificio superior poco dentellado. Vive en bosques de hojas. Seta venenosa, fácilmente identificable por su for-

ma y olor fétido, que se percibe a muchos metros de distancia. Se parece mucho al *Phallus imperialis*, pero éste se diferencia por su volva de color rosado y su olor menos desagradable. Se le considera comestible en su fase de huevo aunque poco atractiva, pero, pronto su olor repugnante le hace rechazable. Nombre vulgar: **falo impúdico**, falo hediondo. En catalán: **carallo de can; ou del diable**. En vascuence: **etsai ezten; etsai zakil**. Sinónimo: *Ithyphallus impudicus*.

***Phanerodon furcatus***. Familia: embiotócidos. Es una de las más importantes de su familia. Su color es de azul plata a verde oliva; hacia el vientre va siendo más clara, a veces con destellos rosados. En la base de la aleta caudal tiene una línea negra. Aparece en la costa del Pacífico, desde Vancouver hasta Baja California y se sitúa en profundidades de hasta 43 m. Llega a medir alrededor de 32 cm. Es un pescado de mesa muy bueno y de gran importancia comercial en California. Nombre vulgar: **perca quemada blanca**.

**phansi kadhi**. Nombre hindú del plato de verduras de la cocina védica: judías verdes en salsa de harina de garbanzo.

***Pharus legumen***. Molusco. Designación oficial: **navallón**.

***Phaseolus angularis***. Familia: papilionáceas. Judía pequeña de forma oval, color marrón rojizo, piel fina y suave sabor a nueces. Esta judía se suele servir acompañada de arroz. Los asiáticos la transforman en una pasta que puede sustituir al puré de tomate. Tiempo de cocción: 30-45 minutos. La judía adzuki también es un sustituto del café y se puede hinchar como el maíz o germinar. Molida se utiliza como harina en pasteles, sopas y sustitutos de la leche. Tiene un contenido muy elevado de fibra. Véase: legumbres. Nombre vulgar: **judía adzuki**, azuki.

***Phaseolus aureus***. Familia: papilionáceas. La judía mungo es una legumbre que ocupa un lugar importante en la cocina India y de otros países asiáticos. En Occidente se suele comer germinada. La denominación

de “haba germinada” es incorrecta, ya que se trata de un “brote de judía mungo”. Se comercializa con cáscara, descascarillada o partida. de sabor suave, esta pequeña judías verde se puede consumir con mantequilla o especias, o moler para hacer harina. Muy utilizada para obtener brotes. Tiempo de cocción aproximado: 25-40 minutos. Se puede sustituir en la cocina por lentejas verdes. También denominada **moong dhal**, es la judía mungo verde partida. Tiempo de cocción; 40-60 minutos. Véase: legumbres. Nombre vulgar: **judía mungo**,.

***Phaseolus limensis***. Familia: papilionáceas. Esta judía de grano grande y acolchado tiene sabor delicado y textura cremosa. Para evitar que la piel se desprenda, se cuecen muy lentamente. Tiempo de cocción aproximado: 40 minutos. Véase: legumbres. Sinónimo: fagioli della nonna; judía de la abuela; judía lima.

***Phaseolus lunatus***. Familia: papilionáceas. Esta judía suele ser de color crema o verde. La judía de Lima se cocina enseguida, por lo que es importante evitar una cocción prolongada. No resta sabor a los platos a los que se añade. Es un buen sustitutivo de las patatas. Constituye una buena fuente de fibra. Esta especie es muy apreciada en Gran Bretaña, donde se suele emplear como acompañante o como ingrediente en las menestras. Nombre vulgar: **pallar**, judía de Lima, habichuela de Lima. Según el Código Alimentario, 3.18.01. Es la legumbre seca de la planta *Phaseolus lunatus*. Véase: legumbres secas.

***Phaseolus multiflorus***. (seca) Familia: papilionáceas. La vaina rosada de la judía española contiene semillas blancas con manchas rojas o semillas rojas con manchas negras. Es una planta de gran tamaño, con las flores de color rojo, que produce semillas voluminosas, blancas o muy coloreadas, que resultan muy adecuadas para la preparación de menestras. Estas judías se utilizan indistintamente frescas o secas, en este último caso, las sustancias nutritivas están más concentradas. Las diversas cocinas re-

gionales españolas hacen un amplio uso de alubias secas en sus diversas variedades: blancas, rojas, pintas, pochas, judiones, fabes, etc. Contienen: glúcidos, prótidos, grasa, vitamina B y C, potasio, calcio, fósforo y hierro. Nombre vulgar: **judía española**, judía de España, judía escarlata. Según el Código Alimentario, 3.18.01. Es la legumbre seca de la planta *Phaseolus vulgaris*, Savi. Véase: legumbres secas.

***Phaseolus mungo***. Familia: papilionáceas. Esta judía es muy apreciada en India, Birmania y Pakistán. Las vainas rectas y muy vellosas contienen pequeñas semillas de color blanco crema en su interior. En Asia es el ingrediente básico de una salsa negra. En India las mezclan con arroz para preparar una especie de torta llamada *dhosai*, o un puré de lentejas picante, el *dhal*. Tiempo de cocción aproximado: 40-60 minutos. Véase: legumbres. Nombre vulgar: **judía mungo negra**, judía romana, judía arándano

***Phaseolus sp.*** Género botánico. Familia: papilionáceas. Reino: plantae. Subreino: embriobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: rosales Familia: papilionáceas. Consideramos: alubia blanca, alubia pinta, alubia pocha, judía adzuki, judía arándano, judía de España, judía de Lima, **judía mungo negra**, judía negra, judía roja, judía romana.

***Phaseolus vulgaris***. (seca) Familia: papilionáceas. Planta anual que incluye numerosas variedades, que pueden diferenciarse en 2 clases según su porte; habichuelas trepadoras, cultivadas generalmente en huertos y jardines y que requieren algún tipo de sostén, y habichuelas enanas, de tallo más bajo y resistente, que se sostienen por sí solas y están adaptadas al cultivo en pleno campo. El fruto es siempre una legumbre bas-

tante larga y curva, a veces con distinto relieve en su superficie, de color también variable y que encierra semillas de forma, color y tamaño bastante diferentes. Para simplificar, señalemos que la parte comestible son las semillas, aunque en algunos casos puede comerse toda la legumbre. De *Phaseolus vulgaris*, que puede calificarse como judía común, existen diversas variedades que dependen del lugar de cultivo. Lógicamente, dada la abundancia de oferta en el mercado, la relación de variedades de judías existente sería muy larga. Son las más importantes: judía española (*Phaseolus multiflorus*), habichuela de Lima (*Phaseolus lunatus*), judía de ojos negros que pertenece a otro género (*Vigna unguiculata*) Todas o casi todas estas judías se utilizan indistintamente frescas o secas; en este último caso, las sustancias nutritivas están más concentradas. En los mercados, las judías frescas se encuentran en mayo y finales de otoño, mientras que las secas persisten todo el año. Las diversas cocinas regionales españolas hacen un amplio uso de alubias secas en sus diversas variedades: blancas, rojas, pintas, pochas, judiones, fabes, etc. Nombre vulgar: **judía común**, alubia. Según el Código Alimentario, 3.18.01. Es la legumbre seca de la planta *Phaseolus vulgaris*, Savi. Véase: legumbres secas.

***Phaseolus vulgaris***. (Verde) Familia: papilionáceas. Planta leguminosa anual, con fruto en vainas aplastadas, terminadas en dos puntas, y con varias semillas en forma de riñón. Actualmente se utiliza un numeroso grupo de cultivares que pertenecen a una misma especie *Phaseolus vulgaris*. Se consume la totalidad del fruto, ya que la legumbre se recoge antes de que alcance la madurez, en un momento en que las semillas de su interior presentan todavía un tamaño bastante reducido. Mediante adecuadas selecciones se ha llegado a la obtención de variedades carnosas, tiernas, sabrosas y, dentro de lo posible, sin “hilo”, es decir, carentes de la



fastidiosa nervadura que en algunos casos se dispone entre las líneas de sutura de ambas valvas. Se distinguen variedades en función del color, según sean “verdes”, “amarillas” y las “violetas”. Este último color es más o menos intenso, pero se pierde durante la cocción. Su forma es bastante polimorfa ya que se conocen alubias anchas y deprimidas, mientras que otras son largas y cilíndricas e incluso se conocen variedades en forma de gancho. Estas legumbres se obtienen indistintamente de pies enanos o trepadores. Los primeros suelen dar una cosecha más precoz y concentrada y no necesitan tutores; las segundas, estéticamente más apreciadas al disponerse en hileras cruzadas o en forma de tienda India, quizá resultan menos productivas, pero la cosecha es más escalonada y prolongada. Entre las distintas variedades pueden citarse: de las enanas amarillas, **“dorado”** y **“wachs aurora”**; de las enanas verdes: la **“rey de Bélgica”** y **“tendergreen”**. Dentro de las trepadoras amarillas pueden consignarse la **“maravilla de Venecia”**, con semillas maduras muy anchas y carnosas, y la de **“ganchillo”**. Entre las que tienen vaina verde deben recordarse la variedad **“marconi”**. Las distintas especies de habichuelas comprenden, entre otras, el famoso **“frijol de ojos negros”** (*Vigna sesquipedalus*), procedente de América del Sur, de vainas larguísimas, cilíndricas, algo plegadas sobre sí mismas y con manchas violeta, aromáticas y sabrosas, especialmente húmedas. El valor calórico de las judías consumidas en vaina es de aproximadamente 18 kcal/100g; por tanto bastante inferior al de las judías de grano. También es más bajo su contenido proteico y de hidratos de carbono. Están presentes vitaminas y sales de fósforo, silicio y calcio. Los franceses las sirven con pierna de cordero asado al ajo. En Europa se pueden conseguir frescas y en el Reino Unido secas o en conserva. Tiempo de cocción aproximado: 40 minutos. Véase: legumbres. Nombre vulgar: **judía verde**, frijol, habichuela, alubia verde. Según el Código Alimentario, 3.21.08. Es la legumbre verde

de la planta *Phaseolus vulgaris*, Savi. Véase: legumbres verdes.

**Phasianidae**. Familia zoológica. Reino: animal. División: bilaterales. Rama: eumetazoos. Subdivisión: protostimas. Sección: pseudocelomados. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: tetrapodos. Clase: aves. Subclase: neornites Superorden: neognatas. Orden: galliformes. Consideramos: capón (*Gallus gallus*), codorniz (*Coturnix coturnix*), faisán (*Phasianus colchicus*), gallina (*Gallus domesticus*), perdiz común (*Alectoris rufa*), perdiz pardilla (*Perdix perdix*), gallina de Guinea (*Numida meleagris*), pavo común (*Meleagris gallopavo*), pavo ocelado (*Agrychalis ocellata*), pintada vulturina (*Acryllium vulturinum*), pollo (*Gallus domesticus*)

**Phasianus colchicus**. Familia: faisánidos. Ave de plumaje magnífico. El que se cría en cautividad es más carnoso y pesado que el salvaje; su carne resulta más grasa y su sabor, menos almizclado. Las hembras son más pequeñas, más tiernas y de carne más dulce. Los machos mejoran si se marinan para ablandar su carne antes de asarla, aunque esto depende de su edad. En general, las aves más viejas son apropiadas para una cocción lenta en cacerolas. El faisán joven se suele asar al horno con un relleno húmedo y se albarda o se unta con una capa de manteca. El vino y el alcohol combinan muy bien en la cocción de esta carne. Temporada de caza: del 1 de octubre al 1 de febrero. Véase: caza. Nombre vulgar: **faisán**. Según el Código Alimentario, 3.11.03. clasificación de las aves. Véase: ave.

**Phellinus ignarius**. Familia: poliporáceas. Género: phellinus. Características: Especies grandes parecidas a las del género *Ungulina*. Sub-características: Carne marrón más o menos oscura o negruzca. Sombrero sin burlete en el margen de color amarillo canela. Sombrero con círculos concéntricos escasos que son muy anchos. Costra amarillenta o marrón rosada no brillante. Carne o trama de un color marrón rojizo muy característico. Tiene olor fúngico y sabor

ácido y amargo. No es comestible. Nombre vulgar: **falso yesquero**.

***Phellinus nigricans***. Familia: poliporáceas. Género: *phellinus*. Características: Especies grandes parecidas a las el género *Ungulina*. Sub-características: Carne marrón más o menos oscura o negruzca. Sombrero sin burlete en el margen de color amarillo canela. Sombrero con círculos concéntricos numerosos. Costra negra y brillante. Trama o carne muy dura de color marrón leonado oscuro. No comestible. En vascuence: **ardagai beltza**.

***Phellinus pomaceus***. Familia: poliporáceas. Género: *phellinus*. Características: Especies pequeñas y redondas. La carne es dura, algo brillante y de color marrón leonado. No comestible. En vascuence: **sagasta ardagai**.

***Phellinus robustus***. Familia: poliporáceas. Género: *phellinus*. Características: Especies grandes parecidas a las el género *Ungulina*. Sub-características: Carne amarillo leonado. Sombrero con el burlete del margen de color amarillo canela. La carne es fibrosa y dura, de un color entre amarillo y leonado, que se distingue de los estratos de tubos por ser algo más oscura. Tiene olor suave, sabor dulce y no es comestible. En vascuence: **ardagai sendo**.

***Pneumatophorus colias***. Pez. Designación oficial: **estornino**.

***phidion barbado***. Nombre vulgar del pez: *Op-hidion barbatum*.

***Phlegmacium praestans***. Otro nombre de la seta: *Cortinarius praestans*.

***Phoberus caecus***. Crustáceo. Designación oficial: **cigala de fondo**.

***Phocaegadus megalops***. Pez. Designación oficial: **bacalao ártico**.

***Phocoena phocoena***. Mamífero, nombre vulgar. Designación oficial: **focena**.

***Phoenix dactylifera***. Familia: palmáceas. Fruto de la palmera datilera de los desiertos de África del Norte y Asia del Sudoeste; es comestible, de forma alargada, protegido por una película amarilla, carne blanquecina y hueso duro casi cilíndrico; es alimento tradicional de los árabes, tan nutritivo como el maíz o el trigo, y objeto de activo comercio. En Libia se calcula que crecen 3 millones de palmeras datileras y en el Golfo Pérsico 30 millones. Esta planta fructifica al 4º año de vida y da su máxima producción cuando es octogenaria; transcurrido este tiempo, es ya meramente estática. Los dátiles están presentes en el mercado todo el año; no obstante, se aconseja adquirir los que van envasados en caja, que se encuentran en mejores condiciones higiénicas. Nombre vulgar: **dátil**. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Phoenix dactylifera*, L. Véase: frutas carnosas. 3.22.11.5. Se distinguen entre otras, las clases; jugosos o blandos y secos o duros, según su contenido en agua. Véase: fruta desecada.

***Pholas***. Suborden zoológico. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: moluscos. Clase: bivalvos, lamelibranquiados o pelecípodos. Subclase: lamelibranquios. Orden: adapedontos. Lagunas en la concha, ligamento débil o ausente; los bordes del manto están fusionados, excepto en la abertura pedia; sifones grandes, largos y unidos; son minadores en la arcilla y en la roca. Consideramos dátil de mar (*Lithodomus lithophagus*).

***Pholas datylus***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **folada**.

***Pholidoteuthis adami***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **luria escamuda**.

**Pholiota.** Otro nombre de la seta: *Galera marginata*.

**Pholiota adiposa.** Familia: naucariáceas. Género: pholiota. Características: viven sobre árboles o leñas. Sub-características: no presenta juntos los caracteres de: Sombrero con escamas. Sombrero muy voluminoso, color ocre con escamas blancas y bordes muy enrollados y pie muy grueso y escamoso. Tiene, en cambio, conjunto que no es amarillo vivo y tiene mechas amarillas en el sombrero. Sombrero y pie no viscosos. Mechas del sombrero más en los bordes. Sombrero viscoso. Pie viscoso o no. Mechas del sombrero más en el centro. Sombrero de fondo amarillo. Pie viscoso. Escamas glutinosas. Esporas no pasan de 7 x 4. En tufos al pie de troncos de hayas. Carne tenaz, delgada, de color amarillo pálido en el sombrero y más oscura en el pie. Tiene olor suave y agradable, sabor dulce y es comestible mediocre.

**Pholiota aegerita.** Familia: naucariáceas. Género: pholiota. Características: viven sobre árboles o leñas. Sub-características: Sombrero liso sin escamas. Sombrero no higrofano color crema, sin mamelón. Láminas blanco cremosas. Pie sin mechas. Seta con carne compacta y frágil, blanca o un poco amarroñada en la base, con un olor muy complejo, definido por algunos como de harina rancia y sabor agradable. Esta especie se cultiva actualmente para su venta, pero los primeros que intentaron este cultivo fueron los romanos. Es una seta excelente y muy sabrosa, se presta perfectamente a preparaciones con salsas, con carne de cerdo y salchichas, o en platos de pasta. Da muy buen resultado conservarla en aceite o vinagre y también puede desecarse. Nombre vulgar: **seta de chopo**. En catalán: **bolet däalber; bolet de pollanc; flota de pollangre; flota de pollano closieses; pollancó; pollancró**. En vascuence: **makal ziza**. Sinónimo: *Agrocybe aegerita*, *Agrocybe cylindracea*.

**Pholiota aurea.** Familia: naucariáceas. Género: pholiota. Características: viven sobre tierra. Sub-características: sombrero y pie de color

amarillo dorado. Anillo en la parte superior de una vaina que envuelve al pie. Seta con carne muy compacta y dura, tiene un característico olor afrutado y un sabor bastante desagradable. Se clasifica como deficiente para el consumo. Nombre vulgar: **feolepiota dorada**. En vascuence: **galanperna piri-niarra**. Sinónimo: *Phaeolepiota aurea*, *Lepista pyranaea*, *Cystoderma aureum*.

**Pholiota aurivella.** Familia: naucariáceas. Género: pholiota. Características: viven sobre árboles o leñas. Sub-características: no presenta juntos los caracteres de: Sombrero con escamas. Sombrero muy voluminoso, color ocre con escamas blancas y bordes muy enrollados y pie muy grueso y escamoso. Tiene, en cambio, conjunto que no es amarillo vivo y tiene mechas amarillas en el sombrero. Sombrero y pie no viscosos. Mechas del sombrero más en los bordes. Sombrero viscoso. Pie viscoso o no. Mechas del sombrero más en el centro. Sombrero de fondo leonado. Pie no viscoso. Escamas fibrilosas. Esporas 7-9 x 5-6. En tufos a cierta altura de tronco de árboles de hojas o de coníferas. Carne tenaz, amarilla pálida que es más oscura en la base del pie, de olor suave y sabor un poco amargo. Es comestible mediocre, sin valor culinario. En vascuence: **urrezko egurziza**.

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

**Pholiota caperata.** Otro nombre de la seta: *Pholiota squarrosa*.

**Pholiota carbonaria.** Familia: naucariáceas. Género: pholiota. Características: viven sobre tierra. Sub-características: Sombrero y pie sin color amarillo dorado. Anillo persistente o no, pero sin una vaina que envuelva al pie. Anillo muy fugaz. Sombrero marrón rojizo con borde amarillento plano convexo de 2 a 3 cm de diámetro, desnudo, viscoso. Carne delgada de color blanco amarillento en el sombrero y ocre claro en el pie. Olor suave a rábanos y sabor dulce. Sin interés culinario. Nombre vulgar: **folio-**

**ta de las carboneras.** En vascuence: **baso erretako egur-ziza.**

***Pholiota comosa.*** Otro nombre de la seta: *Pholiota destruens*.

***Pholiota destruens.*** Familia: naucariáceas. Género: pholiota. Características: viven sobre árboles o leñas. Sub-características: Sombrero con escamas. Sombrero muy voluminoso, color ocre con escamas blancas y bordes muy enrollados y pie muy grueso y escamoso. Esta es una seta a menudo enorme, soberbia, de 10 a 20 cm de diámetro, de color blanco amarillo, de epidermis lubricada, completamente cubierto de mechas coposas blancuzcas y muy pronto caducas; pero largamente persistentes en el margen, que es como festoneado. La carne es firme, blanca, de sabor dulzón con un regusto amargo. Su olor a medicina es poco agradable. No es apta para comer. Nombre vulgar: **seta de chopo destructora**. En catalán: **pollacró escamós**. En vascuence: **egur-ziza hilkari**. Sinónimo: *Pholiota comosa*, *Dryophila destruens*.

***Pholiota dura.*** Familia: naucariáceas. Género: pholiota. Características: viven sobre tierra. Sub-características: Sombrero y pie sin color amarillo dorado. Anillo persistente o no, pero sin una vaina que envuelva al pie. Anillo más o menos persistente. Sombrero blanquecino. En terrenos no pantanosos. Sombrero duro que se agrieta. Sinónimo: *Agrocybe dura*

***Pholiota flammans.*** Familia: naucariáceas. Género: pholiota. Características: viven sobre árboles o leñas. Sub-características: no presenta juntos los caracteres de: Sombrero con escamas. Sombrero muy voluminoso, color ocre con escamas blancas y bordes muy enrollados y pie muy grueso y escamoso. Tiene, en cambio, conjunto amarillo vivo con mechas amarillas en el sombrero. Seta de carne fibrosa, con un ligero olor a rábano

y sabor amargo. No es apta para el consumo. En vascuence: **egur-ziza horilaranja**.

***Pholiota mutabilis.*** Familia: naucariáceas. Género: pholiota. Características: viven sobre árboles o leñas. Sub-características: Sombrero liso sin escamas. Sombrero higrófono color marrón, con mamelón. Pie delgado bastante largo, tenaz, del mismo color que el sombrero. En su zona alta lleva un anillo membranoso y persistente; por encima del anillo el pie es liso y de color más pálido y debajo está cubierto de escamas marrones. La carne es blanda, de un color que va del blanquecino al amarillento, tiene olor fuerte agradable y buen sabor. Es muy buena comestible. Empieza a encontrarse en primavera y suele terminar con las primeras heladas, pero otras veces se le puede encontrar todo el año. Vive cespitoso formando grupos a veces de enorme cantidad de individuos sobre cepas, ramas viejas y troncos de planifolio, sobre todo de hayas. Esporada marrón ferruginosa. Esporas elípticas ovoides lisas. Se le cultiva industrialmente en algunos países como Japón, Alemania, Hungría, Italia, etc. países que cultivan también otras especies como: *Pholiota aegerita*, *Pleurotus ostreatus*, *Collybia velutipes* y también *Lentinula edodes*, esta última en Japón. Se aconseja eliminar la parte inferior del pie porque es demasiado dura. Nombre vulgar: **foliota cambiante**. En catalán: **pollatenc**. En vascuence: **egurziza aldakorra**. Sinónimo: *Galerina mutabilis*, *Kuehnmomyces mutabilis*.

***Pholiota paludosa.*** Familia: naucariáceas. Género: pholiota. Características: viven sobre tierra. Sub-características: Sombrero y pie sin color amarillo dorado. Anillo persistente o no, pero sin una vaina que envuelva al pie. Anillo más o menos persistente. Sombrero pardo cuero. En terrenos pantanosos. Carne delgada, sin olor ni sabor señalados y también sin valor culinario.

***Pholiota praecox***. Familia: naucariáceas. Género: pholiota. Características: viven sobre tierra. Sub-características: Sombrero y pie sin color amarillo dorado. Anillo persistente o no, pero sin una vaina que envuelva al pie. Anillo más o menos persistente. Sombrero blanquecino. En terrenos no pantanosos. Sombrero ni duro ni se agrieta. Anillo delgado como una película estriada. Seta de carne blanda y fibrosa, con olor a harina y sabor poco apreciable. Comestible pero poco apreciada por su escaso sabor. Nombre vulgar: **agrocibe precoz**. En vascuence: **landaburu goiztiar**. Sinónimo: *Agrocybe praecox*, *Agaricus praecox*, *Agaricus candicans*.

***Pholiota radicata***. Otro nombre de la seta: *Hebeloma radicosum*.

***Pholiota spectabilis***. Otro nombre de la seta: *Gymnopilus spectabilis*.

***Pholiota squarrosa***. Familia: naucariáceas. Género: pholiota. Características: viven sobre árboles o leñas. Sub-características: no presenta juntos los caracteres de: Sombrero con escamas. Sombrero muy voluminoso, color ocre con escamas blancas y bordes muy enrollados y pie muy grueso y escamoso. Tiene, en cambio, conjunto que no es amarillo vivo y tiene mechones amarillos en el sombrero. Sombrero y pie no viscosos. Mechones del sombrero más en los bordes. Sombrero viscoso. Pie viscoso o no. Mechones del sombrero más en el centro. Seta que tiene un sombrero acampanado convexo y luego desplegado, de 6 a 12 cm de diámetro. Exhibe un hermoso color amarillo, de fondo; pero completamente revestido por grandes mechones pardos, recogidos en ganchos rizados, compuestos de gruesos pelos asociados, apretados, más hacia el centro que hacia el margen, que están a menudo apendiculados por los restos del velo. El color de estos mechones varía del amarillo azafranado al principio a un pardo oliva, o rojizo aherrumbrado. Tienen un marcado efecto decorativo, a causa de la riqueza y regularidad de su disposición. La carne es amarilla viva, más oscura por la parte inferior, muy dura y

compacta, con un molesto olor a madera podrida. No apto para consumir. Nombre vulgar: **foliota escamosa**. En vascuence: **egurziza eskatatsu**. Sinónimo: *Pholiota caperata*, *Dryophila squarrosa*.

***Pholis carolinus***. Pez. Designación oficial: **babosa**.

***Pholis gunnelus***. Pez. Designación oficial: **gonello**.

***Pholis laevis***. Pez. Designación oficial: **babosa**.

***Pholis trigloides***. Pez. Designación oficial: **futarra**.

**phool gobi aur aloo ki bhaji**. Nombre del plato de la cocina de India. Nombre español: coliflor con patatas.

***Phoxinellus hispanicus***. Pez. Designación oficial: **jarabugo**.

***Phoxinus phoxinus***. Familia: ciprínos. Pez de pequeño tamaño que se reconoce por su línea lateral incompleta, sus aletas fuertemente redondeadas y sus escamas minúsculas, apenas visibles a simple vista. La coloración es muy variada y el dorso y los flancos pueden presentar numerosas manchas pardas y negras. Es un pez de crecimiento lento, que vive un máximo de cinco años. Habita en aguas corrientes y claras, ricas en oxígeno, alimentándose de larvas de insectos acuáticos, crustáceos y gusanos. Alcanza la madurez sexual a los 2-3 años. En los arroyos de truchas, el piscardo representa para esta última un importante recurso alimenticio. Los pescadores deportivos lo utilizan en ocasiones como cebo. También es empleado frecuentemente como pez de acuario y de laboratorio. Longitud 6-8 cm, raramente hasta 12 cm. Se distribuye por arroyos y cursos superiores de los ríos de Asia septentrional y de Europa, con la excepción del sur de Italia, España y Portugal, parte meridional de la península de los Balcanes, norte de Escocia y norte

de Escandinavia. Nombre vulgar y designación oficial: **piscardo**.

*Phoxinus phoxinus*. Familia ciprínidos. Pez difundido desde Polonia hasta la península de Chuchos en Extremo Oriente. Alcanza 10-12 cm de longitud y forma pequeños bancos en las aguas estancadas. Nombre vulgar: **piscardo de los pantanos**.

*Phrynorhombus norvegicus*. Familia: escofálidos. Sólo llega a medir 12 cm. Se extiende desde el canal de la Mancha hasta Islandia. Nombre vulgar: **rodaballo enano de Noruega**.

*Phrynorhombus regius*. Pez. Designación oficial: **pelada miserres**.

*Phrynorhombus unimaculatus*. Pez. Designación oficial: **pelada miserres**.

*Phycis blennioides*. Familia: merlúcidos. Las características más notables de este pez son la primera aleta dorsal, en punta, y las largas aletas ventrales en forma de hilo y bifurcadas. Alcanza 1 m de longitud. Su hábitat es el Atlántico Norte hasta Groenlandia y Noruega, raras veces el Mar del Norte. También abunda en el Mediterráneo y el Adriático. Carne fina y apreciada, aunque algo blanda y difícil de conservar; semejante al bacalao pero de sabor inferior. Nombre vulgar: brótola de fango, escolar, **locha**. Designación oficial: **brótola de fango**.

*Phycis floridanus*. Pez. Designación oficial: **locha de Florida**.

*Phycis furcatus*. Pez. Designación oficial: **brótola de fango**.

*Phycis limbatus*. Pez. Designación oficial: **brótola de roca**.

*Phycis macrophthalmus*. Pez. Designación oficial: **arbitán**.

*Phycis mediterraneus*. Pez. Designación oficial: **brótola de roca**.

*Phycis phycis*. Familia: merlúcidos. Cuerpo largo y bastante elevado, aunque con altura máxima inferior a 1/6 de la longitud; la cabeza es algo aplastada y lleva barbilla en el mentón. Color pardo achocolatado, con reflejos violáceos; mucosa bucal blanca grisácea. Talla hasta 60 cm. Peso hasta 3 kg. Muy frecuente en el Mediterráneo. Carne excelente, pero no muy consistente. Nombre vulgar: brótola, **alfaneca**, brótola de roca, escolano, locha. Designación oficial: **brótola de roca**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, gadiforme. *Phycis*. Véase: pescado.

*Phycis ranina*. Pez. Designación oficial: **renacuajo de mar**.

*Phycis regius*. Pez. Designación oficial: **locha regia**.

*Phycis tinca*. Pez. Designación oficial: **brótola de roca**.

*Phylacteria palmata*. Otro nombre de la seta: *Thelephora palmata*.

*Phyllanthus acidus*. Familia: saxifragáceas. Originaria de Judea y Madagascar. El fruto se da en racimos pequeños, globosos de color amarillo pálido. La pulpa es carnosa, ácida, comestible. Se usa también en jaleas y mermeladas. Pertenece al grupo de las frutas ácidas. Variedades: **grosella espinosa** (*Ribes grossularia*), **grosella blanca** (*Ribes sativum*), **grosella roja** (*Ribes rubrum*), **grosella negra** (*Ribes nigrum*) nombre vulgar: **grosella**, cerezo agrio, ciruela, eugenia, guinda, manzana de estrella. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Ribes* sp. L. Véase: frutas carnosas.

*Phyllonotus trunculus*. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **busano**.

***Phylloporus rhodoxanthus***. Familia: boletáceas con láminas. Género: *phylloporus*. Características: Sombrero de 2 a 10 cm de diámetro, de cutícula no separable, finamente aterciopelada, que se grieta en la sequedad y es de un color rojizo, algo más oscuro en los bordes. Carne espesa amarilla pálida que está teñida de rojo bajo la cutícula y a veces en la base del pie. Toma color rojo púrpura en contacto con el aire y es de olor suave y sabor dulce. Seta de carne dura, inodora y de sabor muy dulce. Es una seta muy apreciada en gastronomía pero poco conocida por su relativa rareza. Sinónimo: *Paxillus paradoxus*, *Boletus paradoxus*.

***Phyllotopsis nidulans***. Familia: pleurotáceas. Género: *phyllotopsis*. Características: Sombrero en forma de copa o de embudo, tomentoso con pelos erizados y de color amarillo vivo como el resto del carpóforo. Esporada rosada. Esporas muy curvadas de 5-6 x 2-3  $\mu$ . Carne amarilla, delgada, mucilagínosa o coriácea de olor desagradable. Mala comestible. En vascuence: **belarri horiorri**.

***Physalis alquequengi***. Familia: solanáceas. Es una planta herbácea de origen peruano que actualmente se cultiva en Francia, Suiza, España y Alemania, por sus usos en farmacología y cocina. Crece también silvestre entre los setos y lugares baldíos. El aspecto insólito de esta planta viene dado por sus frutos, que son bayas de color rojo anaranjado, revestidas por una formación vesiculosa a modo de involucro, formada por las paredes del cáliz, que durante la maduración se hincha, adoptando el color de la baya y formando un gracioso farolillo. El fruto, dulzón y algo ácido, es jugoso. Madura entre septiembre y noviembre. También se cultiva otra especie muy parecida *Physalis pubescens*, que produce bayas de sabor más agradable, ya que son menos ásperas. Los frutos, sin el involucro, se consumen frescos. Es rico en pectina, por lo que sirve para preparar mermeladas y jaleas. Como máximo se puede conservar envuelto en un trapo durante dos días en el

frigorífico. Poseen considerables propiedades farmacológicas, pues ejercen una acción diurética, laxante, antiúrica y antigotosa. Nombre vulgar: **alquequenje**, alqueñe, uva espina del Cabo.

***Physalis isocarpa***. Familia: solanáceas. Fruta del arbusto el tomatillo, es de la familia de las "linternas chinas", utilizada en arreglos de flores decorativas. Probablemente procedente de Méjico, el tomatillo se recolecta verde, pero después puede adquirir un color púrpura o amarillo. Está cubierto de una fina membrana de color pardo no comestible que se retira para lavar el fruto. La baya, envuelta por una membrana de consistencia muy fina, es pequeña y dorada, de sabor agri-dulce. Se sirve como postre, bañado en chocolate, o se emplea para decorar pasteles. Más consistente que el tomate, es el ingrediente perfecto de las salsas, como el mole verde, que acompaña muchos platos mejicanos como los tacos y los burritos. Véase: otras frutas; ingredientes de comida mejicana. Nombre vulgar: **tomatillo**.

***Physalis peuviana***. Familia: solanáceas. De origen americano. Redonda, amarilla, dulce y pequeña, con una cáscara protectora. Se consume sola, en almibar, postres y con otras frutas dulces. Pertenece al grupo de las frutas semiácidas. Nombre vulgar: **uchuva**, guchuva, gucuva, topotorope, uvilla, vejigón.

***Physeter catodon*** Familia: gisetéridos. Mamífero parecido a la ballena, que se diferencia de ésta en que en vez de barbas tiene dientes en la mandíbula inferior; pertenece al suborden de los cetáceos y habita en todos los mares cálidos; tiene en la cabeza una gran cavidad, que contiene una sustancia llamada **esperma de ballena**; de su intestino se extrae el **ámbar gris** usado en perfumería. Los cachalotes miden de 15 a 20 m de longitud. Nombre vulgar y designación oficial: **cachalote**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, mamífero cetáceo, *Physeter catodon*. Véase: pescado.

***Physeter macrocephalus***. Pez. Designación oficial: **cachalote**.

***Physiculum bachus***. Pez. Designación oficial: **bacalao de Nueva Zelanda**.

***Physiculus marginatus***. Pez. Designación oficial: **carbonero ojón**.

***Physiculus nematopus***. Pez. Designación oficial: **carbonero de fango**.

***Physiculus rastrelliger***. Pez. Designación oficial: **carbonero negro**.

***Physiculus talarae***. Pez. Designación oficial: **carbonero peruano**.

***Physomitra esculenta***. Otro nombre de la seta: *Gyromytra esculenta*.

***Physomitra infula***. Otro nombre de la seta: *Gyromitra infula*.

**pía**. Raza de vaca criada para carne y leche. La característica principal son las grandes manchas entremezcladas que salpican el cuerpo. el color varía desde el blanco hasta el rojo granate o pardo, siendo la cabeza y las patas blancas por lo general. Se cría en gran número en Alemania, Austria y Suiza. A este grupo pertenecen también las razas francesas *abondance* y *pie rouge* y la italiana *friulana*. Véase: razas mixtas y de leche.

**pía roja alemana**. Raza de vaca criada para carne y leche. Raza de pelaje blanco y rojo oscuro, con la cabeza roja y manchas blancas. Según la variedad predomina bien el rendimiento lácteo o de carne. Es oriunda del Norte de Alemania, Dinamarca, Suecia, Holanda, Bélgica y Luxemburgo. Véase: razas mixtas y de leche.

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

**pialla**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: abichón; chucleto; pejerrey.

**piamontesa**. Raza de vaca criada para carne. Raza oriunda del Noroeste de Italia. Tiene un tamaño medio a grande y un pelaje gris claro (en los toros algo más oscuro) Se caracteriza por una musculatura bien desarrollada. Véase: razas de carne.

**piangua**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: arca negra; arca piangua; arca casco de burro.

**piarda**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: abichón; pejerrey.

**pibre**. Designación oficial: **piure chileno**.

**pica**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: breca; chopá.

**picacho**. Designación oficial española del pez: *Trochita trochiformis*. Sinónimo oficial: Pique; Señorita.

**picacho corrugado**. Designación oficial española del Pez: *Crucibulum imbricata*; *Crucibulum scutellatum*. Sinónimo oficial: Pique.

**picadillo**. Preparación de carne cocida en manteca hasta obtener una consistencia untuosa. Tradicionalmente se emplea carne de cerdo o de oca, aunque también se puede recurrir al conejo, las aves, el pato, la ternera o incluso el pescado. Siempre se consume frío, en canapés, bocadillos o con pan tostado. Véase: embutido de carne.

**picadillo cubano**. Plato integrante de la cocina con carne (Cuba). Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes**: carne, cebolla, pimienta, tomate, huevo, aceite, jerez. Véase: platos internacionales de carne.



**picadillo de cangrejo.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. **Ingredientes:** Carne de cangrejo, gambas peladas, vinagre, aguar-diente de arroz, sal, caldo, aceite de sésa-mo, harina.

**picadillo de naranja.** Véase: picaíllo de na-ranja.

**picado.** Véase: vino picado.

**picado de la carne.** Según el Código Ali-mentario, 3.10.09. f. Manipulación permiti-da de la carne que consiste en el fracciona-miento de los trozos o filetes de carne en porciones de tamaño reducido, mediante máquina o instrumentos cortantes adecua-dos. \* En los establecimientos de venta al detalle, el picado se efectuará a la vista del comprador. No obstante, el picado podrá realizarse con carácter previo, en cuyo caso deberá cumplir con las exigencias que para este supuesto establezcan las normas especí-ficas. En las industrias, el picado se sujetará a las normas establecidas para su prepara-ción y transformación. Véase: Manipulación de carnes.

**picador.** Crustáceo, nombre vulgar. Designa-ción oficial: **cangrejo moruno**.

**picaíllo de naranja.** Plato típico de la “Coci-na de Sevilla” perteneciente al grupo: En-trantes y Sopas. **Ingredientes:** patatas, huevos duros, cebolla, naranjas, dientes de ajo, vinagre, sal, aceite, agua de azahar.

**picalilli.** Pasta basada en encurtidos y mostaza. Se elabora con vinagre, coliflor, pepinillos, cebolla, mostaza, azúcar, cúrcuma, coloran-tes, harina de trigo, sal, especias y ajo. es un aderezo crujiente que combina muy bien con carnes frías y quesos. Véase: encurtidos, aderezos y chatnis.

**picante de camarones.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingred-ientes:** camarones, papa amarilla, queso fresco, ajo, pisco, ají verde, ají colorado,

pimentón, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

**picante de cangrejo.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingred-ientes:** cangrejos, papa, cebolla, ajo, ají panca, ají amarillo, culantro, sal. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

**picante de choclos.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredien-tes:** choclos, huevo crudo, huevo duro, ce-bolla, tomate, leche evaporada, queso par-mesano, ajo, ají, aceite, perejil, sal, pimien-ta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

**picante de choros.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredien-tes:** choros, cebolla, rocote, limón, yuyo, ajo, pimentón, comino, aceite, sal, pimien-ta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

**picante de cuy.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** cuy, papa amarilla, maní, ají verde, ajo, comino, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

**picante de langostinos.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingred-ientes:** langostinos, cebolla, ajo, yuca, plátano, culantro, pisco, ají panca, ají ama-rillo, sal. Véase: segundos platos en la co-cina de Perú.

**picante de mariscos.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingred-ientes:** calamares, almejas, choros, lan-gostinos, camarones, ajo, papas, cebolla, vino blanco, manteca, ají mirasol, ají pan-ca, comino, perejil, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

**picante de papas.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredien-tes:** papas, pan, leche, ají, ajo, cebolla, aceite, perejil, sal, pimienta. Véase: segun-dos platos en la cocina de Perú.

**picantón relleno.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora.  
**Ingredientes:** picantón, butifarra cruda, huevo, piñones, trufa, ciruela, huevo duro, sal, pimienta, aceite, manteca de cerdo. Véase: conejo y aves de corral en la cocina clásica.

**picar.** Técnica de corte de verduras y hortalizas. Corte primero los ingredientes en rodajas y luego en palitos finos y, por último, córtelos transversalmente para picarlos. Parta una cebolla por la mitad y luego en rodajas, y corte éstas transversalmente para obtener trocitos más o menos uniformes, pero no tanto como si cortara en dados. Los trozos deben ser pequeños, a menos que necesite picarlos gruesos, en cuyo caso pueden ser un poco más grandes y más irregulares. Pique las hierbas con un cuchillo grande afilado y un movimiento similar a una sierra. Véase: técnicas de corte de verduras.

**picardía.** Picante a la mesa de Méjico. Con este nombre se conoce a la jícama picada en cuadrados y reposada en mucho jugo de limón y chile verde serrano picado en grandes cantidades. La jícama se separa y sólo se rocía con el mismo caldillo enchilado. Véase: salsas y picantes en la cocina de Méjico.

**picarel.** Nombre vulgar del pez: *Spicara alcedo*. Designación oficial: **caramel**.

**picarel zebratu.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **caramel**.

**picarnache.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras.  
**Ingredientes:** cardo de huerta, pimentón, ajo, sal, vinagre.

**picatoste.** Rebanadilla de pan frito. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Picatostes	
Energía (kJ)	1249,82
Sodio (mg)	650,00
Energía (kcal)	299,00
Fósforo (mg)	100,00
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	100,00
Calcio (mg)	85,00
Carbohidratos (g)	57,90
Magnesio (mg)	28,00
Ácido fólico (µg)	23,00
Proteína (g)	10,10
Fibra (g)	4,50
Niacina (mg eq. niacina)	3,40
Grasa (g)	3,00
Hierro (mg)	2,20
Cinc (mg)	1,20
Grasa poliinsaturada (g)	1,00
Grasa saturada (g)	0,60
Grasa moninsaturada (g)	0,40
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,23
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,15
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,09
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
Vitamina E (mg)	0,00
Yodo (mg)	

**picasso.** Véase: patata picasso.

**piccata d’Ormeau au noilly.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “mariscos”. Nombre español: escalope de abalone con vermut.

**pichacho señorita.** Designación oficial española del molusco: *Crepipatella dilatata*; *Crucibulum scutellatum*. Sinónimo oficial: Pique; Señorita.

**pichiardo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **piscardo**.

**pichibueno.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pichigüen**.

**pichiguaco.** Nombre vulgar de la planta: *Bac-tris gasipaes*. Sinónimo: chontaduro.

**pichigüen.** Designación oficial española del pez: *Menticirrhus ophicephalus*; *Umbrina ophicephalus*. Sinónimo oficial: Bobo; Lichiguero; Lichigüen; Miscuy; Mismis; Muchachita; Pichibueno; Rollito; Señorita; Zorro.

**pichirrata.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: granadero ario; granadero carminífero; granadero hocicón.

**picholine mareocaine.** Véase: aceituna picholine mareocaine.

**pichón.** Es el pollo de la paloma casera (*Columba livia*). El pichón. Se prepara como el resto de las aves. Cuando es joven y tierno suele saltarse o prepararse al horno o a la parrilla. Si es un ejemplar adulto, el asado proporciona los mejores resultados. Se presenta acompañado de guisantes. Si se cocina entero, puede servirse sin necesidad de partirlo. Hay que calcular uno por persona. Véase: ave. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pichón sin piel asado	
Energía (kJ)	731,50
Fósforo (mg)	400,00
Potasio (mg)	400,00
Energía (kcal)	175,00
Sodio (mg)	100,00
Colesterol (mg)	75,00
Porción comestible	40,00
Proteína bruta (g)	37,00
Magnesio (mg)	35,00
Hierro (mg)	20,00
Calcio (mg)	15,00
Ácido fólico (µg)	8,00
Niacina (mg eq. niacina)	7,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	7,00
Grasa (g)	3,00
Grasa moninsaturada (g)	1,10
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,80

Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,80
Grasa saturada (g)	0,78
Cinc (mg)	0,70
Grasa poliinsaturada (g)	0,64
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,30
Vitamina D (µg)	0,20
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,15
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Vitamina E (mg)	tr.
Yodo (mg)	

**pichón.** Pollo joven de gallina que no alcanza los 450 g de peso. Se prepara asado y su piel es ligera y crujiente y su carne delicada. Se suele servir un pichón por ración. Véase: ave; despiece de pollo.

**pichón grande.** Más grande que el pichón, suele pesar 450-550 g. Véase: despiece de pollo.

**pichones a la antillana.** Plato de la cocina de Yucatán (de influencia cubana) en Méjico. **Ingredientes:** pichones, arroz blanco, uvas verdes (sin semillas), cebolla, ajo, maicena, vino blanco, sal, pimienta. Véase: aves y huevos en la cocina de Méjico.

**pichones a la barcelonesa.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** pichones, aceite, vino blanco, champiñones, lonchas de tocino entreverado, sal, pimienta. Véase: perdices t pichones en la cocina.

**pichones a la crema.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** pochones, manteca, caldo, nata, sal, pimienta, cebolla. Véase: perdices t pichones en la cocina.

**pichones a la vinagreta.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** agua, aceite, vinagre, pichón, cebolla, panceta, azúcar, sal, pimienta. Véase: caza en la cocina clásica.

**pichones al ginseng.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “aves”. **Ingredientes:** Pichones, panceta de cerdo, raíces de ginseng, zanahoria, jengibre, aguardiente de arroz, sal.

**pichones al horno con nabos y salsa de morillas.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pollo y animales de caza”. **Ingredientes:** palomo, mantequilla, nabos bebé, mantequilla, azúcar, setas, cebollitas, caldo de pollo, morillas (setas), ramitas de perejil para decorar. Nombre en Francia: pigeon roti aux navets jus aux morilles. Véase: pollo y animales de caza en la cocina de Francia.

**pichones al vino tinto.** Plato de la cocina de Cantabria “Medio Cudeyo” perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes:** pichones, jugo de carne, zanahoria, cebolla, pimienta negra, aceite de pliva, sal. Véase: cocina de Cantabria

**pichones en la cocina.** Véase: perdices y pichones en la cocina.

**pichones en salsa.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 15 minutos. **Ingredientes:** pichones, cebolla, tomate, ajo, vino blanco, filete de anchoa, perejil, pimienta, sal, aceite. Véase: conejo y aves de corral en la cocina clásica.

**pichones en salsa celeste.** Plato típico de la cocina de Oriente. **Ingredientes:** Pichones cortados entrozos grandes, cebollas pequeñas, jamón en dulce, champiñones, azúcar en polvo, vino de Oporto, fécula, caldo de ave, aceite, sal, pimienta.

**pichones rellenos.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** pichone, cebollita, tomate, ajo, tocino, perejil, laurel, manteca cocida, vino blanco, aceite, sal, pimienta. Véase: cocina de Asturias.

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

**picnic.** Fiambre para llevar al campo o consumir donde se quiera, picnic es una especie de romería o verbena muy célebre en algunos países. Este producto se puede hacer de muchas maneras añadiendo a la pasta fina base, trozos de jamón York o de lenguas de cerdo nitrificadas y cocidas, pimienta morrón y guisantes de bote, pistachos, uvas pasas, etc. Se puede embutir en tripa artificial gruesa, y cocerla en horno o en agua. El producto de máximo calidad se consigue embutida la pasta en panceta y asada al horno.

*Picnoporus cinnabarinus.* Otro nombre de la seta: *Trametes cinnabarina*.

**pico de paloma.** Sinónimo: chile de Chiapas.

**pico de pato.** Designación oficial española del pez: *Nettastoma melanura*; *Nettastoma melanurum*. Sinónimo oficial: Congrio.

**pico de pato.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: tagelo berberecho; tagelo pico de pato.

**picón.** Designación oficial española del pez: *Laeviraja oxyrhynchus*; *Laeviraja vomer*; *Raja acus*; *Raja oxyrhinchus*; *Raja rhina*; *Raja rostrata*; *Raja salviani*; *Raja vomer*. Sinónimo oficial: Ausaka; Bastina; Capatjo; Caputjó; Caputxa; Caputxó; Cavach; Corretja; Ferreiro; Llisol; Mahoma; Mo-koarra; Moranell; Negrito; Raja escrita; Rajada; Ratjada; Ratjada escrita; Raya; Raya estrellada; Raya picuda; Raya picón; Raya vaca; Rayón; Retjada; Zerra.

**picón.** Véase: quesos de España.

**picón.** Nombre vulgar del pez: *Barbus comiza*; Designación oficial: **comiza**.

**Picón Bejes-Tresviso.** Véase: queso Picón Bejes-Tresviso.

**picón de tres púas.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **espinosillo**.

**piconudo.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **berberecho piconudo**.

**picornell aspi.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Hydnum rufescens*.

**picoroco.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **picoroco gigante**.

**picoroco gigante.** Designación oficial española del crustáceo: *Megabalanus psittacus*. Sinónimo oficial: Balanido gigante; Balanus; Picoroco.

**picos.** Nombre usual de una pieza de pan en Cádiz. Pieza en forma de "ocho". Miga seca, quebradiza y crujiente. En el resto de Andalucía sus variantes formales se denominan "roscos". Véase: panes de España.

**picos.** Otro nombre de la pieza de pan: coca. Véase: panes de España.

**picota.** Véase: cereza picota.

**Picraena ailanthoides.** Familia: simarubáceas. Nombre vulgar: cuasia japonesa. Véase: *Picraena excelsa*.

**Picraena excelsa.** Familia: simarubáceas. Esta especie es similar a la cuasia japonesa (*Picraena ailanthoides*) y a la casia de Surinam (*Quassia amara*). De hecho todas pertenecen a la misma familia. Son árboles caducos de los trópicos de América, la India o Malasia, pueden llegar a medir 25 m de altura. La palabra "cuasia" describe el componente amargo que se extrae de la madera y la corteza de este árbol; antiguamente, los cerveceros la usaban en lugar del lúpulo para aromatizar la cerveza. El sabor de la cuasia es amargo, pero su aroma no. El amargor del leño y del fruto lo produce un principio amargo cristalizabile y soluble en el agua, la llamada **cuasina**. Virutas de esta madera añadidas a agua o alcohol, producen un co-

lor amarillo. Se emplea para la elaboración de biteres, que tradicionalmente se consumían en primavera para aumentar las secreciones de jugos digestivos y estimular los estómagos perezosos, abriendo el apetito, especialmente recomendable después de un invierno de comidas indigestas y muy saladas. Nombre vulgar: **cuasia**.

**picto.** Nombre vulgar del pez: *Pomatoschistus pictus*.

**picua.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **picuda barracuda**.

**picúa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **picuda picua**.

**picua china.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **picuda china**.

**picúa corsaria.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **picuda picua**.

**picua lista amarilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **picuda guachanche**.

**picúa zorra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **picuda barracuda**.

**picual.** Véase: aceituna picual.

**picuda.** Véase: aceituna picuda.

**picuda.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: agujón sable; espetón; lagarto garrobo; picuda agujona; picuda barracuda; picuda china; picuda pelicano; picuda picua; picuda plateada.

**picuda agujona.** Designación oficial española del pez: *Sphyraena lucasana*. Sinónimo oficial: Barracuda; Picuda.

**picuda barracuda.** Designación oficial española del pez: *Sphyraena barracuda*; *Sphyraena commersonii*; *Sphyraena picuda*. Sinónimo oficial: Barracuda; Bécune; Espetón; Picua; Picuda; Picuda brava; Picuda corsaria; Picúa zorra.

**picuda brava.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **picuda barracuda.**

**picuda china.** Designación oficial española del pez: *Sphyraena picudilla*. Sinónimo oficial: Chandelle; Espetón picudo; Picua china; Picuda.

**picuda corsaria.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **picuda barracuda.**

**picuda guachanche.** Designación oficial española del pez: *Sphyraena guachancho*. Sinónimo oficial: Espetón guachanche; Guachanche; Juancho; Picua lista amarilla; Picuda parva.

**picuda parva.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **picuda guachanche.**

**picuda pelicano.** Designación oficial española del pez: *Sphyraena idiaestes*. Sinónimo oficial: Barracuda; Picuda.

**picuda picua.** Designación oficial española del pez: *Sphyraena ensis*. Sinónimo oficial: Agujón; Barracuda; Buzo; Espetón mejicano; Huahuancho; Mordedura; Pescadilla; Picuda, Picúa, Picúa corsaria; Tolete.

**picuda plateada.** Designación oficial española del pez: *Sphyraena argentea*. Sinónimo oficial: Barracuda; Picuda.

**picudo.** Designación oficial española del pez: *Nesiarchus nasutus*; *Prometheus paradoxus*. Sinónimo oficial: Pez espada.

**picudo.** Pez. Designación oficial: **aguja negra; espetón; guitarra; pez vela del Pacífico.**

**picudo.** Variedad de olivo y su fruto, cultivado en España. Es una variedad vigorosa adaptada a zonas calizas. Es muy valorada por su alto rendimiento graso y por las excelentes características organolépticas de su aceite. La gran capacidad germinativa de su polen

hace que se utilice como germinador de otras variedades. La época de maduración de sus frutos es tardía y estos presentan una elevada fuerza de retención que dificulta en extremo su recolección mecanizada. Se considera muy sensible a repilo y tuberculosis. Difundida por Córdoba y Granada. En una superficie de 60.000 ha. Destinada a aceite. Peso del fruto: 4,8 g. Relación pulpa/hueso: 6,3. Rendimiento graso: 19,1%. Contenido en ácido oleico: 63,4%. Estabilidad del aceite: 37,6 horas a 98,8 °C. Sinónimo: carrasqueño de Córdoba.

**picudo banderón.** Pez. Designación oficial: **aguja negra; pez vela del Pacífico.**

**picudo negro.** Pez. Designación oficial: **aguja negra.**

**picudo rollizo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **marlin del Indo-Pacífico.**

**pidschian.** Nombre vulgar del pez: *Coregonus pidschian*.

**pie azul.** Versión cultivada de la variedad wood blewitt (*Lepista nuda*) De sabor delicioso y tallo azulado característico, se debe cocinar antes de consumir ya que, cruda, puede causar reacciones alérgicas. Véase: champiñones y hongos.

**pie de burro.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **escupiña grabada, loco.**

**pie de cabra.** Nombre vulgar de la seta: *Polyporus pes-caprae*.

**pie de carnero.** Nombre vulgar de la seta: lengua de vaca (*Hydnum repandum*). Véase: champiñones y hongos.

**pie de cerdo.** Despojo de cerdo. Sumamente gelatinoso, se utiliza para espesar salsas. Se suelen partir por la mitad y luego se atan juntos antes de añadirlos a cocidos. El pie de cerdo se puede deshuesar y rellenar.

La carne deshuesada se utiliza para elaborar cabeza de jabalí y salchichas. Véase: despojos cárnicos.

**pie de gallo.** Nombre vulgar de la seta: *Clavaria flava*.

**pie de ganso.** Designación oficial española del pez: *Aporrhais serresianus*.

**pie de pelicano.** Designación oficial española del pez: *Aporrhais pes pelicani*; *Chenopus pes pelicani*.

**pie rojo.** Nombre vulgar de la seta: *Boletus erythropus*.

**pie rojo amargo.** Nombre vulgar de la seta: *Boletus calopus*.

**pie rouge de l'Est.** Véase: vaca Pie rouge de l'Est.

**pie violeta.** Nombre vulgar de la seta: *Lepista personata*.

*Piecephalus adherens*. Pez. Designación oficial: **chucladit**.

**pedra de mar.** Designación oficial española del molusco: *Lithophyllum lichenoides*.

**pedras mojadas.** Véase: vino aroma peder-  
nal y pedras mojadas.

**piel de cerdo.** Despojo de cerdo. La piel del cerdo se vuelve muy crujiente al asarla. En Francia se utiliza mucho en cocidos, porque durante la cocción suelta su gelatina y da cuerpo al caldo. Véase: despojos cárnicos.

**piel de cítricos seca.** Se conserva durante 12 meses. La piel seca de cítricos como el limón y la naranja se utiliza en repostería. Véase: frutas y frutos secos.

**piel de patata.** Véase: vino aroma pieles de patata.

**piel de sapo.** Véase: melón piel de sapo.

**piensos.** Según el Código Alimentario, 5.36.01. Genéricamente, tendrán esta consideración todas las materias naturales y productos elaborados, de cualquier origen, que por separado o convenientemente mezclados entre sí resulten aptos para la alimentación animal. Comprende: 5.36.02 **Clasificación**. 5.36.10 **Materias primas para piensos**. 5.36.12 **Correctores para piensos**. 5.36.11 **Aditivos para piensos**. 5.36.16 **Manipulaciones**. 5.36.17 **Prohibiciones**. Véase: alimentos para animales.

**piensos compuestos.** Según el Código Alimentario, 5.36.04. Son los preparados por mezcla convenientemente de dos o más simples. Véase: clasificación de piensos.

**piensos compuestos complementarios.** Según el Código Alimentario, 5.36.06. Son los que sirven para complementar o suplementar cualquier otro pienso, con el fin de satisfacer todas las necesidades de los animales. Ver: clasificación de piensos.

**piensos compuestos completos.** Según el Código Alimentario, 5.36.05. Son los preparados por la mezcla de piensos de base o simples, corregidos y suplementados convenientemente para cubrir las necesidades de mantenimiento y producción de los animales. Ver: clasificación de piensos.

**piensos de base.** Ver: piensos simples.

**piensos especiales.** Según el Código Alimentario, 5.36.09. Son los productos alimenticios preparados y acondicionados especialmente para determinados animales, como perros y gatos, y los de acuarios y varios. Ver: clasificación de piensos.

**piensos líquidos.** Según el Código Alimentario, 5.36.07. Son los que presentan sus ingredientes en estado líquido. Ver: clasificación de piensos.

**piensos melazados.** Según el Código Alimentario, 5.36.08. Son los piensos compuestos complementarios o completos, que con-

tienen melaza en proporción superior al 10%. Ver: clasificación de piensos.

**piensos prescripción.** Véase: manipulación de piensos.

**piensos simples.** Según el Código Alimentario, 5.36.03. Son los de origen vegetal o animal, en estado natural o conservados, y los subproductos resultantes de su normal elaboración, que satisfacen de una manera parcial o total las necesidades de los animales. Sinónimo: piensos de base. Véase: clasificación de piensos.

**pierna.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **blanquillo fino.**

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

<b>Pierna de cerdo</b>	
Energía (kJ)	714,78
Potasio (mg)	370,00
Fósforo (mg)	230,00
Energía (kcal)	171,00
Porción comestible	100,00
Sodio (mg)	80,00
Colesterol (mg)	67,50
Magnesio (mg)	22,00
Proteína (g)	18,00
Grasa (g)	11,00
Niacina (mg eq. niacina)	8,70
Calcio (mg)	8,00
Ácido fólico (µg)	5,00
Grasa moninsaturada (g)	4,35
Grasa saturada (g)	3,40
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	3,00
Grasa poliinsaturada (g)	2,95
Cinc (mg)	2,50
Hierro (mg)	1,50
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,89
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,45
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,20
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,10
Vitamina D (µg)	0,01

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

**pierna de ciervo.** Corte de la canal de ternera consistente en la pierna entera con la cadera, a veces deshuesada y enrollada. Ideal para asar. Deshuesada, es una pieza sabrosa para asar. Véase: caza.

**pierna de conejo.** Buena para cocinar lentamente con cebolla, ajo y verduras del Mediterráneo. Véase: caza.

**pierna de cordero.** Corte de carne, obtenido del ganado ovino. Es la parte más cotizada y de mayor rendimiento cárnico, su uso más indicado es asada. También se puede utilizar para estofados y guisos, así como para filetes de muy buena calidad y que son los mal llamados “**chuletas de pierna**”. Véase: despiece de la canal de ovino. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Pierna de cordero con grasa</b>	<b>cruda</b>	<b>asada</b>
Energía (kJ)	764,94	927,96
Potasio (mg)	390,00	286,00
Fósforo (mg)	210,00	180,00
Energía (kcal)	183,00	222,00
Colesterol (mg)	77,00	84,00
Porción comestible	72,00	75,00
Sodio (mg)	70,00	60,00
Magnesio (mg)	22,00	22,00
Proteína (g)	14,60	25,00
Grasa (g)	13,90	13,60
Calcio (mg)	9,00	9,00
Grasa saturada (g)	6,71	6,40
Grasa moninsaturada (g)	6,69	5,70
Cinc (mg)	6,10	4,60
Niacina (mg eq. niacina)	4,75	6,00
Ácido fólico (µg)	4,00	3,00
Hierro (mg)	2,80	2,20
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	1,75	2,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,85	0,85
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,53	0,15
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,22	0,26
Vitamina E (mg)	0,15	0,10



Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,13	0,12
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)		

**pierna de cordero a la francesa.** Corte de la canal de cordero consistente en la pierna recortada, con la espinilla limpia y al descubierto para su presentación. Perfecta para asar y estofar. Excelente al estilo francés, asada y servida sobre un lecho de frijoles con dientes de ajo asados. Véase: canal de ovino; despiece de la canal de ovino.

**pierna de cordero al horno.** Plato de la “cocina” española perteneciente al grupo de “cordero y cabrito”. Cocina de Castilla. Para asar el cordero es muy importante tanto el aceite de oliva como la manteca de cerdo, y de ambas cosas está Surtida nuestra cocina. El mejor horno es el de cerámica, a altas temperaturas, que le da a los asados una perfección que el horno casero nunca puede lograr. Es una receta de la cocina de Castilla más tradicional. Pero la pierna de cordero admite muchas variaciones, siendo la que se hace en Orense una de las más apreciadas. **Ingredientes:** pierna de cordero lechal, manteca de cerdo, brandy, pimienta, aceite, sal.

**pierna de cordero asada con especias.** Plato de la “cocina de India” perteneciente al grupo de “carnes”. Tiempo de preparación: 35 minutos; tiempo de cocción 2 horas. **Ingredientes:** pierna de cordero, zumo de limón, pimienta negra, ajo, ghee, cilantro molido, comino molido, ramitas de canela, clavo de olor, hojas de laurel, guindilla en polvo, cardamomos abiertos y poco picados, agua, crema de leche o yogur natural. Véase: cocina de India; carnes en la cocina de India.

**pierna de cordero deshuesada y lista para asar.** Corte de la canal de cordero consistente en la pierna sin hueso. Es fácil de asar y de cortar. Añada ajo y romero antes

de asarla. Véase: canal de ovino; despiece de la canal de ovino.

**pierna de cordero en una capa de brioche.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “cordero”. **Ingredientes:** pata de cordero, sal, pimienta, aceite de oliva, mirepoix de verduras, bouquet garni, caldo de ternera, crema entera, mantequilla, atado de berro para decorar. Para la **masa de brioche:** harina, sal, levadura fresca, leche, huevo, mantequilla, huevo batido para pintar. Para la **lechuga cocida:** lechuga, mirepoix de verduras, mantequilla, caldo de ternera oscuro. Nombre en Francia: gigot d’agneau du boulanger. Véase: cordero en la cocina de Francia.

**pierna de cordero guisada.** Plato de la cocina de Cantabria “Lluena” perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes:** pierna de cordero, cebolla, zanahoria, ajo, brandy, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria

**pierna de cordero para asar.** La pierna de cordero entera y atada constituye una forma tradicional de asar la pierna. Véase: canal de ovino; despiece de la canal de ovino.

**pierna de corzo asada.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 3 horas, más el tiempo de adobo. **Ingredientes:** pierna de corzo, manteca de cerdo, ajo, vinagre, laurel, vino tinto, zumo de limón, sal, pimienta, clavo. Véase: caza en la cocina clásica.

**pierna de jabalí.** Corte de la canal de ciervo consistente en la parte superior de la pierna, perfecta para asar. Véase: caza.

**pierna de jabalí al horno.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** pierna de jabalí, cebolla, tomillo, laurel, zanahoria, vino blanco seco, manteca de cerdo, manzana, mantequilla, pimienta, sal. Véase: cocina de Asturias.

**pierna de lechal al horno.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 45 minutos más el tiempo de adobo. **Ingredientes:** pierna de lechal, patatas, aceitunas, almendras, sobrasada, panceta, whisky, brandy, vino, romero, hierbabuena, tomillo, aceite, sal. Véase: carnes en la cocina clásica.

**pierna de liebre.** Apropiada para cocciones lentas a la cazuela o en estofados. Véase: caza.

**pierna de vaca.** Es la parte del bovino que tiene mayor interés económico. De esta pieza del cuarto trasero se obtiene en torno a la mitad de la carne para uso doméstico. La pata se divide en cadera, tapa, contra, redondo, babilla y morcillo. La carne tiene buena fibrosidad y no abunda en tejidos conjuntivos, por lo que resulta excelente para filetes (cadera), asados, rollos o gulash (guiso de carne troceada) Dado que estos cortes aparecen en el mercado cuidadosamente desprovistos de cubierta grasa, la calidad y la suavidad se miden por el color rojizo claro y el buen ve-teado (dibujo de grasa interior) La pierna contiene algunas de las piezas más tiernas de la res, por lo que su precio es algo superior a otras partes, como la espadilla. Consideramos: babilla con su tapa, babilla sin tapa, cadera con tapilla, cadera sin tapilla, contra, morcillo, osobuco, placa encima de la tapa, rabillo de cadera, redondo, tapa, tapa sin placa, tapilla, tito falso, Véase: despiece de la canal de vaca.

**pierna de venado al uso inglés.** Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 45 minutos. Cocción: 3 horas. **Ingredientes:** pierna de venado, harina, sal, pimienta, mantequilla, judías verdes cocidas, jalea de grosellas. Véase: platos con carne de caza.

**pierna deshuesada.** Corte de la canal de cerdo consistente en pierna de cerdo prepara-

da para asar. Si se asa con piel ésta se vuelve crujiente. Véase: canal de porcino; despiece de la canal de porcino.

**pierrot.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **traquiptero ártico.**

**pies.** Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado porcino. Véase: despiece de la canal de porcino.

**pies de cerdo a la catalana.** Plato de la “cocina” española perteneciente al grupo de “cerdo”. Cocina de Cataluña. Los pies de cerdo gozan de un gran aprecio en nuestra cocina. Existen muchas maneras de prepararlos: a la brasa, simplemente hervidos, rellenos. En algunos restaurantes los sirven incluso deshuesados, con lo que eliminan el engorroso placer de separar los pequeños huesos que componen estos deliciosos pies. **Ingredientes:** pies de cerdo, manteca de cerdo, zanahoria, cebollas, ajo, vino rancio, laurel, tomillo, perejil, aceite, sal.

**pietrain.** Véase: cerdo Pietrain.

**pigallat.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **baila.**

**pigat.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bacoreta.**

**pigeon roti aux navets jus aux morilles.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pollo y animales de caza”. Nombre español: pichón al horno con nabos y salsa de morillas. Véase: pollo y animales de caza en la cocina de Francia.

**pigmento rubí (E-180)** Colorante **rojo** artificial. Se utiliza exclusivamente para teñir de rojo la corteza comestible de los quesos. Véase: modificadores del color.

**pigo.** Nombre vulgar del pez: *Rutilus pigus*.

**pigo del Danubio.** Nombre vulgar del pez: *Rutilus pigus virgo*.

**pigotín.** Nombre vulgar del pez: *Lophius piscatorius*.

**pigotón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rape**.

**pijiguay.** Nombre vulgar de la planta: *Bactris gasipaes*. Sinónimo: chontaduro.

**pijota.** (joven) Nombre vulgar del pez: *Merluccius merluccius*. Designación oficial: **merluza**.

**pijota.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **doncella roja; lorcha**.

**pijotilla** (cría). Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza**.

**pijotilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: merluza; plegonero.

**pijotín.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rape**.

**pijuajo.** Nombre vulgar de la planta: *Bactris gasipaes*. Sinónimo: chontaduro.

**pikarel handia.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chucla**.

**piku.** Nombre vulgar vascuence de la planta: *Picus carica*. Sinónimo: **higo**

**piku.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **quelvacho negro**.

**piku.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: quelvacho; sapata.

**pikuda.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **quimera**.

**pikupasa.** Nombre vascuence de la planta: **higo seco**

**pilaf de berenjenas y especias.** Plato de la “cocina de Sur de India” perteneciente al grupo de “fideos y arroz”. Es picante, lleva

bastante ají. **Ingredientes:** Poroto, chile rojo seco, aceite vegetal, berenjena, ghee, mostaza amarilla, jengibre, cúrcuma, arroz basmati, jugo de limón, sal, pimienta negra. Nombre en Sur de India; *brinjal pullao*.

**pilaf de carnero.** Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** arroz, caldo de carne de vaca, carnero, cebolla, manteca, tomate, azúcar, pimienta negra, sal, nueces, salvia, perejil, especias mezcladas. Véase: arroz y carne.

**pilaf de gambas.** Plato correspondiente al grupo de mariscos con arroz. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 18 minutos. **Ingredientes:** gambas, arroz, salsa curry, aceite, mantequilla, caldo. Véase: mariscos con arroz.

**pilaf de hígados de pollo.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “arroz en la cocina del Mediterráneo”. Este sustancioso plato es de herencia otomana. Los *pilaf* turcos se sirven típicamente como acompañamiento de carnes asadas, pero este plato con hígados de pollo se suele servir solo. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, mantequilla, aceite de oliva, cebolla, piñones, almendra, hígado de pollo, pasas de Corinto, páprika dulce, sal y pimienta negra, perejil. Nombre turco: *iç pilavi*.

**pilaf de mariscos.** Plato correspondiente al grupo de mariscos con arroz. Tiempo de preparación 1 hora. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** arroz, sal, pimienta en grano, mantequilla, mejillones, vieiras, gambas mondadas, vino blanco, azafrán, perejil, tomillo, laurel. Véase: mariscos con arroz.

**pilaf de pollo.** Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 40 minutos. **Ingredientes:** pollo cocido, hígado de pollo, mantequilla, arroz, cebolla, pimientos dulces, sal, pi-

mienta, tomates, clavo, caldo de pollo. Véase: arroz y pollo.

**pilaf de salchichas.** Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 35 minutos. **Ingredientes:** arroz piñaf, salchichas, mantequilla, leche, corazón de lechuga, tomate, pimienta rojo, cebolla, azafrán, pimienta, sal. Véase: arroz en recetas curiosas.

**pilaf de vegetales.** Plato de la “cocina de India” perteneciente al grupo de “fideos y arroz”. El nombre de este plato suele traducirse como “nueve joyas”, que simbolizan los nueve brillantes ministros de la corte del gran emperador mogol Akbar, del siglo XVI. En el plato, las “joyas” están representadas por nueve vegetales diferentes. **Ingredientes:** Zanahoria, nabo, zapallo, champiñón, judía verde, coliflor, brócoli, habas, guisantes, ghee vegetal, cebolla, comino, cardamomo, clavo, canela en rama, chile en polvo, hoja de curry, sal, pimienta negra, arroz basmati, agua. Nombre en India; *navratan pullao*.

**pilaf turco.** Plato integrante de la cocina turca con arroz. Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** arroz, manteca, tomate, sal, pimienta. Véase: arroz en platos internacionales.

**pilchard chileno.** Designación oficial española del pez: *Sardinops sagax*. Sinónimo oficial: Sardina; Sardina andina; Sardina pelada; Sardina peruana.

**pilchard de California.** Designación oficial española del pez: *Sardinops caerulea*. Sinónimo oficial: Sardina de Monterrey.

**pillet de platja.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: congrio dulce; varga.

**pillet de platje.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: congrio dulce.

**piloncillo.** Ingredientes de la cocina de México. Especie de azúcar prieta. Véase: Condimentos e ingredientes en la cocina de México.

**pilota.** Véase: escudella y carn d’olla.

**piloto.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez piloto**.

*Pimelepterus flavolineatus*. Pez. Designación oficial: **chopa amarilla**.

*Pimelepterus incisor*. Pez. Designación oficial: **chopa amarilla**.

*Pimelepturus cornubiensis*. Pez. Designación oficial: **chocho de mar**.

*Pimelodus albicans*. Pez. Designación oficial: **moncholo**.

*Pimelodus blochii*. Pez. Designación oficial: **valentón nicuro**.

*Pimelodus clarias*. Pez. Designación oficial: **valentón nicuro**.

*Pimelometopon darwini*. Pez. Designación oficial: **pejeperro colorado**.

*Pimelometopon maculatus*. Pez. Designación oficial: **pejeperro común**.

*Pimelometopon pulchrum*. Pez. Designación oficial: **vieja de California**.

**pimelosis.** Véase: obesidad.

*Pimenta officinalis*. Familia: mirtáceas. El árbol de la pimienta de Jamaica es de hoja perenne y alcanza unos 9 m de altura. Tiene unas brillantes hojas de color verde oscuro y, en verano, grupos de florecillas blancas. Los árboles empiezan a dar fruto a partir de los 6 o 7 años y pueden continuar produciendo más de 100 años. La proporción ideal para una buena cosecha es de 10 árboles femeninos y 1 masculino. Las bayas se

recogen cuando están casi a punto pero aún continúan verdes, porque si se dejan madurar mucho pierden todo su aroma. En Jamaica, las bayas cultivadas se recogen a mano, se secan artificialmente y en plataformas durante un período de 5 a 10 días, a continuación se pasan por una criba y se clasifican según tamaño. Cuando se secan, las bayas se tornan de un color castaño rojizo. Su sabor es una mezcla de pimienta, nuez moscada, canela y clavo. Nombre vulgar de la planta: **pimienta de Jamaica**. Las bayas recolectadas en estado verde del árbol constituyen la **pimienta verde**, también conocida como pimienta inglesa. Esta especia, junto al clavo, la pimienta (*Piper nigrum*) y la canela, se utilizan en marinadas para carnes y venados. Aplaste los granos para que desprendan su aroma. Sinónimo: pimienta inglesa. Según el Código Alimentario, 3.24.37. Frutos desecados enteros o molidos del *Pimenta officinalis*, Berg. No sobrepasarán las cifras siguientes: Cenizas, máximo, 6%; sílice, máximo, 0,4%; fibra bruta, máximo, 25%; extracto etéreo volátil, no menos de 3%. Véase: clasificación de especias.

**pimiento.** Pimienta inglesa.

**pimentón.** Nombre vulgar de la planta: *Capsicum tetragonum*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pimentón en polvo	
Vitamina A (µg eq. retinol)	6042,00
Potasio (mg)	2340,00
Energía (kJ)	1371,04
Fósforo (mg)	350,00
Energía (kcal)	328,00
Magnesio (mg)	190,00
Calcio (mg)	180,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	38,00
Azúcares	37,00
Sodio (mg)	34,00
Hierro (mg)	23,60
Fibra (g)	20,00
Niacina (mg eq. niacina)	15,30

Proteína bruta (g)	14,80
Grasa (g)	13,00
Vitamina E (mg)	9,00
Grasa poliinsaturada (g)	7,10
Cinc (mg)	4,10
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	3,40
Grasa saturada (g)	1,90
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	1,74
Grasa moninsaturada (g)	1,40
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,65
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Ácido fólico (µg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	

**pimentón aceitado.** Según el Código Alimentario, 3.24.60. a. Es el pimentón al que se le ha añadido aceite de oliva en proporción que no exceda del 10% en peso del pimentón seco. Véase: manipulación de especias.

**Pimentón de la Vera.** Denominación de Calidad (D.C.) de Condimentos. Ampara los pimentones procedentes del género *Capsicum* y variedades de tipo *Cerasiforme* o *Logum*, producidos, secados, molidos y envasados en el ámbito geográfico de 49 términos municipales de Cáceres, en la comarca de La Vera, que goza de un microclima privilegiado y suelo con gran cantidad de materia orgánica. El proceso artesanal para la producción del pimentón tiene 2 fases diferenciadas: secado y molienda. El secado se produce por el calor y los humos resultantes de la combustión de leña de encina y roble. Un sistema que confiere al pimentón de La Vera su peculiar sabor a humo, diferente a cualquier otro. Del secadero se transporta la cáscara al almacén y se procede a su clasificación por calidades dentro de los 3 tipos existentes: dulce, agri dulce y picante. Una vez secos y clasificados los pimientos, tiene lugar la molienda (o molturación) de los frutos en molinos e piedra hasta la obtención final del pimentón. El resultado es un condimento natural, de color rojo intenso y delicioso

sabor, que tiene como destino principal la industria chacinera. Véase: condimentos de España.

**pimienta.** Véase: vino aroma pimienta (fresca en grano).

**pimienta.** Nombre vulgar de la planta: *Pimenta officinalis*. Ingredientes de la cocina de Méjico. Especia. Véase: Condimentos e ingredientes en la cocina de Méjico.

**pimienta australiana, bayas.** Estas bayas de piel morada y semillas negras dan un sabor muy especial a salsas, mantequilla, panes, pastas y platos de caza. Utilizadas en salsas de crema, dan un aspecto llamativo al plato con su color granate. Combinan bien con el maíz en grano. Se pueden adquirir congeladas. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

**pimienta australiana, grano.** Dicen que estas bayas secas de pimienta de Tasmania tienen sabor a selva tropical. Se utilizan igual que la pimienta negra, para sazonar platos durante la cocción o una vez acabados, o para aderezar salsas de nata. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

**pimienta blanca.** Nombre vulgar de la planta: *Piper nigrum*, L. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pimienta blanca	
Energía (kJ)	296,36
Calcio (mg)	270,00
Fósforo (mg)	180,00
Porción comestible	100,00
Magnesio (mg)	90,00
Potasio (mg)	73,00
Energía (kcal)	70,90
Hierro (mg)	14,30
Proteína (g)	10,40
Sodio (mg)	5,00
Grasa (g)	2,10
Cinc (mg)	1,10

Niacina (mg eq. niacina)	0,20
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,13
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,02
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Ácido fólico (µg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Carbohidratos (g)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**pimienta china.** Nombre vulgar de la planta: *Xanthoxylum piperitum*. Igual que el sansho en polvo, estas bayas provienen de una especie de fresno y no tienen nada que ver con la pimienta. Tienen un aroma intenso singular. Puede comprarse en bayas o molida y se recomienda tostar las bayas para mejor resultado. Sinónimo: pimienta de Sichuan. Véase: especias y semillas.

**pimienta de anís.** Nombre vulgar de la planta: *Xanthoxylum piperitum*.

**pimienta de apio.** Según el Código Alimentario, 3.24.68. Mezcla de grano de apio molido o apio deshidratado molido con pimienta negra molida. Tendrá como mínimo 70% de pimienta negra. Véase: clasificación de condimentos preparados.

**pimienta de Cayena.** Esta especia muy picante, finamente molida, nace de una mezcla de diferentes variedades del género *Capsicum*. Se puede comprar seca y entera, en copos o molida. Se usa en pastas de curry, sopas tailandesas y platos suramericanos, como el chile con carne. Véase: derivados del chile; chile cayena; especia; cayena; guindilla cayena. Según el Código Alimen-

tario, 3.24.36. Frutos enteros desecados del *Capsicum frutescens*, L.; *C. baccatum*, L.; y *C. fastigiatum*, Bl. No sobrepasará las siguientes cifras: Humedad, máximo, 9%; cenizas, máximo, 8%; sílice, 1,25%; fibra bruta, 28%, extracto etéreo volátil, no menos del 15%. Véase: clasificación de especias. Nombre hindú: *pesa nui lal mirch*; Véase: especias y hierbas en la cocina védica. Sinónimo: guindilla cayena.

**pimienta de Guinea.** Nombre vulgar de la planta: *Amomum melegueta*; *Afromomum melegueta*.

**pimienta de Hungría.** Sinónimo: páprika.

**pimienta de Jamaica** (*Pimenta dioica*) Esta especia, junto al clavo, la pimienta y la canela, se utiliza para marinadas para carnes y venado. Aplaste los granos para que desprendan su aroma. Los granos molidos se usan en sopas y salsas, platos de arroz, patés y embutidos. Véase: especias y semillas.

**pimienta de Jamaica.** Nombre vulgar de la planta: *Pimenta officinalis*.

**pimienta de Sichuán.** Nombre vulgar de la planta: *Xanthoxylum piperitum*.

**pimienta de Sichuan.** Nombre vulgar de las bayas de la planta: (*Xanthoxylum piperitum*) Véase: especias y semillas.

**pimienta inglesa.** Nombre vulgar de la planta: *Pimenta officinalis*.

**pimienta larga.** Nombre vulgar de la planta: *Piper longum*.

**pimienta melegueta.** Nombre vulgar de la planta: *Amomum melegueta*; *Afromomum melegueta*.

**pimienta negra.** Las bayas de pimienta negra (*Piper nigrum*) se recogen cuando aún no están maduras. Se secan hasta que su piel forma arrugas y su color cambia de marrón a negro. Macerados en salmuera, estos granos añaden un sabor picante a los pla-

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

<b>Pimienta negra</b>	
Potasio (mg)	1260,00
Calcio (mg)	430,00
Energía (kJ)	306,39
Magnesio (mg)	190,00
Fósforo (mg)	170,00
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	73,30
Sodio (mg)	44,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	19,20
Hierro (mg)	11,20
Proteína (g)	10,90
Grasa (g)	3,30
Cinc (mg)	1,40
Niacina (mg eq. niacina)	1,10
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,24
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,11
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Ácido fólico (µg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Carbohidratos (g)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**pimienta roja.** Condimento turco, la pimienta roja se prepara con pimientos moderadamente picantes de Turquía y América del Sur. Cuando se tuestan para intensificar el sabor, se oscurecen. Véase: especias, derivados del chile.

**pimienta rosa.** En realidad no son granos de pimienta, sino las bayas secas de un rosal que crece en Madagascar. De sabor ligeramente dulce pero intenso; estas bayas maceradas en salmuera son un buen condimento para ensaladas, carnes y pescados. Véase: condimentos salados.

**pimienta rosa.** En realidad no son granos de pimienta, sino las bayas secas de un rosal

que crece en Madagascar. De sabor ligeramente dulce pero intenso; estas bayas maceradas en salmuera son un buen condimento para ensaladas, carnes y pescados.

**pimienta silvestre, molida.** Picante, aromática y con mucha “chispa”, esta hoja se emplea para sazonar, igual que la pimienta negra. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

**pimienta verde.** Nombre vulgar de la planta: *Pimenta officinalis*.

**pimiento.** Véase: vino sabor pimiento.

**pimiento.** Fruto de la planta: *Capsicum annum*. El pimiento es una baya carnosa de tamaño y forma variables, Se puede comer crudo o cocinado. El pimiento crudo es una excelente fuente de vitamina C; 20 g aportan toda la dosis que una persona necesita en 1 día. Al igual que varían otros caracteres como la coloración (verde, roja y amarilla), el tamaño y, sobre todo, el sabor, que es dulce o bastante picante en función de la presencia, en el segundo elevada, de un alcaloide denominado capsicina. El pimiento crece en los trópicos, desde el nivel del mar hasta altitudes de 2.000 m. Tanto el pimiento morrón como los pimientos picantes crecerán también en zonas más templadas, pero son sensibles a las heladas y por ello las semillas deberán cultivarse en invernadero y trasplantarse más tarde. *Capsicum annum* y *Capsicum frutescens* se pensaba que procedían de una misma especie, por lo cual ambas se confundían frecuentemente. La planta *Capsicum. annum* alcanza normalmente de 30 cm a 1 m de altura. La mayoría de los pimientos morrones, al igual que algunas variedades picantes, entran en este grupo. *Capsicum frutescens* es una planta perenne que crece hasta una altura de 2 m; esta variedad incluye la mayoría de los pimientos pequeños y picantes. El pimiento verde se recoge 3 meses después de plantado; algu-

nas variedades, como la Cayena, se dejan madurar más tiempo. La cosecha suele durar 3 meses. Tras la recolección los pimientos se dejan secar o bien al sol o bien artificialmente. La mayor parte de los pimientos se cultivan anualmente, pues tras el 1º año se vuelven más pequeños y más picantes. Los pimientos tienen poco aroma, pero su sabor varía mucho, desde suave hasta horriblemente picante. Normalmente las variedades grandes, redondas y carnosas son más suaves que las pequeñas, puntiagudas y de piel fina. Los llamados morrones (o de hocico de buey) son carnosos y dulces, y otras variantes se conocen como de cerecilla, de tomatillo, de pico de gorrión o del piquillo, reales, etc. Entre los picantes, los más difundidos entre nosotros son los de cometilla o guindillas, los de Padrón, las ñoras, etc. Unos y otros tienen diversas aplicaciones, y son particularmente aptos para comerlos rellenos y asados, fritos, crudos en ensalada, o para molerlos y obtener pimentón, como condimento, etc. Los pimientos verdes se recolectan antes de madurar por completo, pues al madurar su color se transforma en rojo. El alcaloide **capsicina** es el principio picante que da su gracia al pimiento, se encuentra en las semillas, en las nervaduras y en la piel, en cantidades variables, según las especies y el estado de madurez. A las costillas externas corresponden profundos valles internos, claramente delimitados en las paredes blanquecinas con materiales membranosos, menos consistentes que la pulpa. Este aspecto es típico de los pimientos de mesa. Extrañando las semillas y nervaduras, se reduce el sabor picante. **Atención:** en grandes dosis, los pimientos pueden causar quemaduras estomacales e intestinales. Incluso tomados en pequeñas cantidades, los pimientos pueden llegar a abrasar; para calmar la boca dolorida, tomar arroz puro, pan o alubias, leche o yogur. No beba, pues empeorará la quemazón. Elija los más brillantes y pesados con relación a su proporción, y procure que no tengan manchas ni partes blandas. Los pi-



mientos siguen madurando después de recolectarlos. La variedad roja madura tiene sabor más dulce y menos intenso que los pimientos verdes inmaduros. El pimentón dulce se obtiene a partir de pimientos secados y molidos. Consideramos: Ñora, Pimiento rojo, Pimiento verde, Pimiento de Padrón, Pimiento rojo del fresno, Guindilla, Pimientos serranos, Pimiento tailandés, Pimiento de Cayena, Pimiento habanero. Sinónimo: chiles, **guindilla**; **rocote**, **rocoto**. Véase: guindilla. Según el Código Alimentario, 3.21.03. Es el fruto de la planta *Capsicum annuum*, L. variedad *fasciculatum* y *conoides*, Bailey. Véanse; productos hortícolas; frutos; verduras de fruto. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pimiento	
Potasio (mg)	210,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	131,00
Porción comestible	81,00
Energía (kJ)	80,57
Vitamina A (µg eq. retinol)	67,50
Ácido fólico (µg)	25,00
Fósforo (mg)	25,00
Energía (kcal)	19,28
Magnesio (mg)	12,50
Calcio (mg)	12,00
Sodio (mg)	4,00
Carbohidratos (g)	3,70
Fibra (g)	1,40
Niacina (mg eq. niacina)	0,90
Proteína (g)	0,90
Vitamina E (mg)	0,80
Hierro (mg)	0,50
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,25
Cinc (mg)	0,20
Grasa (g)	0,20
Grasa poliinsaturada (g)	0,10
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,05
Grasa saturada (g)	0,04
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,04
Grasa moninsaturada (g)	0,01
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	

**pimiento amarillo.** Pimiento de textura carnosa y sabor muy dulce y afrutado. Para utilizar en ensaladas, cocidos, salsas o en platos de pasta y arroz. Se puede asar al horno o a la parrilla. Variedad suave. Véase: verduras de fruto.

**pimiento de bonete.** Sinónimo: pimiento rojo.

**pimiento de Cayena.** Nombre vulgar de la planta: *Capsicum frutescens*. Véase: pimienta de cayena.

**Pimiento de Guernica.** Véase: Gernikako Piperra.

**pimiento de Padrón.** Pimiento de pequeño tamaño, pero muy variable, y color verde oscuro. La principal zona productora es Galicia y en sus mercados aldeanos, muy ricamente Surtidos, se siguen comprando por cientos. Es una variedad muy popular, con unas diferencias en capsicina tan notables de unos a otros que hacen cierto el dicho “unos pican y otros no”.

**Pimiento del Piquillo de Lodosa.** Denominación de Origen (D.O.) de Hortalizas. Ampara los terrenos de producción ubicados en los términos municipales de Andosilla, Azagra, Cárcar, Lerín, Lodosa, Mendavia, San Adrián y Sartaguda; todo ello en el SW de Navarra. El pimiento de piquillo es una variedad que se caracteriza por su color rojo, longitud corta, diámetro medio, peso pequeño y forma triangular con el ápice agudo. El proceso utilizado para las conservas es completamente artesanal. Una vez seleccionados los pimientos, sobre la base de su calidad, se asan con llama directa, se pelan y eliminan las semillas de forma manual, sin sumergirlos ni lavarlos con agua o soluciones químicas. A continuación, los pimientos se envasan, todo ello bajo el control del Consejo Regulador, que garantiza la elaboración artesanal y la calidad final. La comercialización con Denominación de Origen se reserva para las categorías Extra y Primera. Véase: hortalizas de España.

**pimiento dulce.** Nombre vulgar de la planta:  
*Capsicum annuum*.

**pimiento habanero.** Véase: chile habanero.

**pimiento italiano amarillo.** De textura medio carnosa, es un pimiento ligeramente dulce pero picante. Empleada en la salsa mole amarilla. Se puede consumir en ensaladas, salsas, cocidos, platos de pasta o arroz, y relleno. Medio picante. Véase: verduras de fruto.

**pimiento italiano rojo.** De sabor parecido al pimiento rojo y textura carnosa, se puede consumir relleno, en ensaladas, cocidos, platos de pasta y arroz. Véase: verduras de fruto.

**pimiento lombok.** Nombre vulgar de la planta:  
*Capsicum annuum*.

**pimiento morrón.** Sinónimo: pimiento rojo.

**pimiento naranja.** De textura carnosa y sabor dulce. Para emplear en ensaladas, salsas, cocidos y paltos de pasta y arroz. Para pelar se asa hasta quemar la piel y luego se deja "sudar" durante 20 minutos. Variedad suave. Véase: verduras de fruto.

**pimiento picante.** Véase: ají, chile, guindilla.

**pimiento rojo.** Familia: solanáceas. De hocico de buey, muy dulce y posiblemente el más consumido en Europa. Deriva de la especie *Capsicum annuum* (guindilla) y su sabor no es picante. Tiene un buen tamaño y un color rojo intenso muy llamativo. La mejor época para comerlo es el verano y, aunque está en el mercado casi todo el año, en algunas temporadas su precio puede resultar más elevado. Para pelar se asa hasta quemar la piel y luego se deja "sudar" durante 20 minutos. Variedad suave. Véase: verduras de fruto. Sinónimo: pimiento morrón, pimiento de bonete.

**pimiento rojo del fresno.** Familia: solanáceas. Más picante que el de Padrón, de color rojo. Se emplea para salsas y arroces, pero no debe confundirse con las ñoras levantinas. Estas últimas son especialmente sabrosas y, en gran parte, responsables del típico sabor de la paella, pero no son picantes.

**pimiento romesco.** Véase: salsa romesco. En catalán: romesco de peix.

**pimiento seco.** Se deben guardar en un lugar seco, fresco y oscuro. Para rehidratarlos, se dejan en remojo con agua caliente durante dos horas y luego se cuecen a fuego lento hasta que se ablandan. Véase: verduras de fruto.

**pimiento semipicante encurtido.** Pimientos semipicantes macerados en vinagre con sal y especias. Se conservan en la nevera una vez abierto el tarro. Para servir con carnes frías y quesos. Véase: encurtidos y conservas.

**pimiento serrano.** Familia: solanáceas. Tiene forma alargada y puntiaguda, es muy picante y rojo. Se consume como ingrediente de salsas mejicanas. Véase: chile verde serrano.

**pimiento tailandés.** Véase: chile tailandés.

**pimiento verde.** Familia: solanáceas. Se presenta en dos formas y tamaños claramente distintos: uno grande, de carne gruesa y características similares al rojo (de hecho es el mismo, pero se ha recolectado antes de alcanzar ese tono o el amarillo); el otro es un pimiento estrecho, de carne fina y forma alargada, fácil de encontrar casi todo el año, aunque son mejores en época estival. Se puede consumir relleno, en ensaladas, cocido o en platos de arroz. Variedad suave. Véase: verduras de fruto.

**pimientos asados.** Plato típico de la "Cocina de Sevilla" perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** pimientos mo-

rrones, huevos cocidos, cebolla, vinagre, aceite, sal, tomate frito.

**pimientos de España.** Véase: chiles de España.

**pimientos de Méjico.** Véase: chiles de Méjico.

**pimientos del piquillo de carne del puchero** (o del cocido). Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** pimientos del piquillo de lata, carne del puchero, cebolla, ajo, perejil, pan rallado, caldo de puchero, nata líquida.

**pimientos del piquillo rellenos de bacalao.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “verduras y hortalizas”. Cocina de Navarra. Pequeños, dulces y con un leve toque de picor, los pimientos del piquillo son uno de los grandes productos de la huerta navarra. También en conserva son excelentes. **Ingredientes:** pimientos del piquillo, bacalao, cebolla, pimientos rojos, jamón, ajo, huevo, harina, aceite, sal. Para la salsa: cebollas, vino blanco, pimientos chorriceros, ajo, tomates, tocino entreverado.

**pimientos en chilindrón.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** jamón, cebolla, ajo, pimiento amarillo, tomate, aceite, sal, pimentón, azúcar. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

**pimientos en conserva.** Especialidad de la “cocina del Mediterráneo” referente a conservas. Aunque hoy en día los pimientos están disponibles todo el año, sigue valiendo la pena conservarlos. Los pimientos mantenidos de este modo concentran su dulzor, convirtiéndose en un aperitivo ideal, servido con unas aceitunas marinadas y una rebanada de buen pan. **Ingredientes:** Pimientos rojos, sal marina, albahaca fresca. Véase: chiles de España.

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

<b>Pimientos enlatados</b>	
Retinol (mg)	600
Ácido ascórbico (mg)	111
Porción comestible	100
Potasio (mg)	100
Agua (mg)	94,1
Energía (kcal)	18
Fósforo (mg)	16
Ácido fólico (µg)	10
Calcio (mg)	8
Carbohidratos (g)	4,5
Fibra vegetal (g)	1
Proteínas (g)	0,9
Hierro (mg)	0,8
Sodio (mg)	0,6
Grasa (g)	0,25
Riboflavina (mg)	0,075
Tiamina (mg)	0,018
Grasa poliinsaturada(g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Ácido graso saturado (g)	0
Ácido linoléico (g)	0
Ácido linolénico (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0

**pimientos guisados.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “verduras en la cocina del Mediterráneo”. Brillante por el aceite de oliva, rojo por los tomates, este simple plato italiano resalta lo mejor de los pimientos dulces. Prepárelo con varias horas de anticipación para permitir que se desarrolle el sabor. **Ingredientes:** Pimientos rojos y verdes, aceite de oliva, cebolla, ajo, tomate perita, tomate en lata, sal y pimienta negra. Nombre italiano: *peperonata*.

**pimientos lahore.** Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** pimiento verde, cebolla, polvo de curry, mantequilla, arroz cocido, gambas limpias, caldo o jugo de tomate, sal. Véase: arroz en recetas curiosas.

**pimientos rebozados.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 10 minutos. **Ingredientes:** pimiento,

rojo, pimiento verde, huevo, sal, pimienta, pan rallado, filete de anchoa, aceite para freír. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

**pimientos rellenos.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** pimientos verdes, carne de cerdo picada, huevos, ajo, perejil, cebolla, pan rallado, tomate, pimienta negra molida, laurel, azafrán, sal, aceite.

**pimientos rellenos con arroz.** Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 1 hora y 10 minutos. **Ingredientes:** pimiento, arroz, aceite, tomate, cebolla, laurel, sal, pimienta, queso rallado. Véase: verduras rellenas; cocina de Asturias.

**pimientos rellenos de arroz.** Plato al horno de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Pimientos rojos, magro de cerdo, tomate, cebolla, arroz de grano medio, aceite de oliva, azúcar, orégano, sal.

**pimientos rellenos con arroz y Gorgonzola.** Plato de la “cocina de Italia” perteneciente al grupo de “platos clásicos”. Los pimientos resultan ideales para rellenar, ya que, por su forma, son un receptáculo perfecto. Los rellenos pueden tener como base pan o arroz y pueden incorporar jamón, salchichas, queso y setas. En este caso, el penetrante aunque delicado sabor del gorgonzola se atenúa con la natural suavidad de los pimientos. **Ingredientes:** Aceite de oliva, pimiento, cebolla, ajo, arroz grano largo, sal, salchichas italianas de cerdo, gorgonzola, Parmesano, hinojo, pimienta negra. Nombre en italiano: *peperoni ripieni*.

**pimientos rellenos con carne.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** pimiento, carne picada (ternera o cerdo), cebolla, huevo cocido, leche, perejil, huevo crudo,

vino blanco, caldo o agua, aceite, sal, miga de pan. Véase: cocina de Asturias.

**pimientos rellenos con pescado.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** pimientos de lata para rellenar, chicharro o xarda, pasta de salmón o de cangrejo, huevo, harina, salsa de tomate, aceite, sal, salsa besamel, nata. Véase: cocina de Asturias.

**pimientos rellenos con requesón.** Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** pimiento, requesón, queso fresco, nata, huevo, sal, pimienta, aceite. Véase: verduras rellenas.

**pimientos rellenos con salsa de tomate.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “verduras en la cocina del Mediterráneo”. Este plato griego representa las bases de la comida mediterránea, pues los principales ingredientes son verduras con un relleno de arroz y cordero. También son populares las variantes que usan berenjenas y tomates. **Ingredientes:** Pimiento verde, aceite de oliva, cebolla, ajo, vino tinto, miel, puré de tomate, tomate, canela en rama, clavo, laurel, sal y pimienta negra, caldo de pollo, carne de cordero, canela molida, comino olido, arroz de grano largo. Nombre griego: *yemistes piperies*.

**pimientos rellenos de jabalí.** Plato de la cocina de Cantabria “Los Tojos” perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes:** solomillo de jabalí picado, pimiento de piquillo, huevo, jamón serrano, aceite de oliva, pimienta blanca, nuezmoscada, sal. Para la **salsa:** cebolla, perejil, vino blanco, maicena. Véase: cocina de Cantabria

**pimientos verdes rellenos de cola de toro.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** zanahoria, cebolla, ajo, laurel, tomillo,

comino, nuez moscada, vino tinto, cola de toro, caldo de puchero, pimientos verdes, harina, leche, mantequilla, sal, aceite.

**pimientos y tomates tunecinos, picantes, con huevos.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “verduras en la cocina del Mediterráneo”. Es similar a la *pipperada* vasca, con el agregado tunecino de chiles picantes. Los huevos se cocinan enteros entre las verduras. Debe servirse directamente de la olla con pan para mojar en el jugo. **Ingredientes:** Cebolla, pimiento verde, aceite de oliva, ajo, chiles verdes, tomate, sal y pimienta negra, huevo. Nombre original: *chakchouka*.

**pimientos, berenjenas y cebollas asados.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “verduras en la cocina del Mediterráneo”. Las 3 verduras que componen la escalivada se asaban tradicionalmente sobre carbón, pero hoy en día la mayoría de los catalanes las cocinan en el horno. Cualquiera que sea el método utilizado, la dulzura de las verduras sale a la luz. Si se desea un plato más sustancioso, termine con un poco de atún cocido o bacalao salado. **Ingredientes:** Pimiento rojo, berenjena, cebolla, sal, aceite de oliva virgen extra, ajo. Nombre catalán: *escalivada*.

**pímpido.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cerdo marino**.

**pimpinela.** Nombre vulgar de la planta: *Poterium sanguisorba*.

***Pimpinella anisum*.** Familia: umbelíferas. Es una majestuosa planta anual que crece de 30 a 40 cm de altura y se cultiva fácilmente por semillas en un terreno rico y soleado, tallo ramoso, florecillas blancas y semillas cuyo olor y sabor son ligeramente dulces y con un inconfundible rasgo a regaliz; se emplean para aromatizar alimentos, confituras, y bebidas como el aguardiente; hay muchas especies de las cuales la más común es la *Pimpinella anisum*, oriunda de Egipto y los países del Mediterráneo. Las plantas se recogen justo antes de que el fruto madure, y

se amontonan para secar. A continuación se trillan y las semillas se secan en cubetas a la sombra en el exterior o con calor moderado en el interior. Se emplea para aromatizar alimentos y bebidas como el aguardiente; en pastelería, para galletas y pasteles, en la preparación de conservas, como las de ciruelas o pepinillos, en licores y bebidas anisadas y para aligerar el sabor de algunos medicamentos para la tos. Nombre vulgar: **anís verde**, hierba dulce, matahalúa, matalahúga, matalahúva, matalúa, simiente dulce. Según el Código Alimentario, **3.24.27**. Constituido por los frutos sanos, limpios y desecados del *Pimpinella anisum*, L. No sobrepasará las cifras siguientes: Humedad, máximo, 15%; cenizas, máximo, 10%; sílice, 2%; esencia, mínimo, 1,5%; fibra bruta, 25%. Véase: clasificación de especias. **3.30.28**. Licor obtenido por destilación de macerados de anís o badiana adicionados o no de otras sustancias aromáticas con alcoholes autorizados o por disolución en los mismos de las esencias correspondientes o del anetol con adición o no de azúcar y con una riqueza alcohólica superior a 30° centesimales. Se distinguen; a) Anís seco, b) Anís semiseco, c) Anís dulce. **3.25.36**. Especie aromática utilizada en la preparación de una infusión estimulante. Véase: estimulante.

**pimpinella morada.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Rhodopaxillus nudus*.

**pimpinella rosada.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Laccaria laccata*.

**pimpino.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bocanegra**.

**pimpinúa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bocanegra**.

**pimpirina.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bocanegra**.

**pina.** Nombre vulgar del molusco: *Pinna nobilis*.

**pina hacha larga.** Designación oficial española del molusco: *Pinna rugosa*. Sinónimo oficial: Ala de ángel; Choro; Hacha larga.

**pina lampa.** Designación oficial española del molusco: *Atrina maura*. Sinónimo oficial: Concha lampa; Lampa; Macha china.

**pina semilisa.** Designación oficial española del molusco: *Atrina seminuda*; *Pinna listeri*. Sinónimo oficial: Pinna.

**pina tiesa.** Designación oficial española del molusco: *Atrina rigida*.

**Pináceas.** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: pinophyta (gimnospermas) Subdivisión: pinicae. Clase: Pinopsida (coníferas) Orden: pinales (coníferas) Es la familia que, con mucho, tiene más géneros y más especies de todas las coníferas. Está representada por árboles, raramente por arbustos erguidos o decumbentes, con hojas aciculares insertas helicoidalmente; incluyen los pinos, los abetos, las piceas, los cipreses, los tejos y las secuoyas. Consideramos: piñón (*Pinus pinea*).

**pinatell bord.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Lactarius chrysorrheus*; *Lactarius torminosus*.

**pinazi.** Nombre vulgar vasco de la planta: *Pinus pinea*. Sinónimo: **piñón**

**pincel de limoncillo.** Cortar el extremo de un limoncillo fresco y golpearlo hasta que se deshilache; se obtiene así el utensilio desechable ideal para pincelar las broquetas o pinchos con marinada o salsa durante la cocción.

**pinchagua.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: arenquillo chaparra; machuelo hebra crinado; machuelo hebra de Galápagos; machuelo hebra mediana; machuelo hebra pinchagua.

**pincho.** El pincho goza de una gran popularidad. Es la comida rápida perfecta, pues permite degustarla en una infinita variedad de sabores gracias a las marinadas y salsas que la acompañan. Se puede servir tanto en una fiesta de bodas como en una sencilla reunión familiar, en broquetas de metal con elegante diseño o en modestos palillos de bambú desechables. Nombre en Asia: **satay**. Sinónimo: **broqueta**.

**pincho de carne de cerdo.** Plato de la “cocina de Singapur” perteneciente al grupo de “platos clásicos”. El satay que se vende en las calles se arma alternando tajadas de carne de cerdo con trocitos de grasa de cerdo, que al fundirse mantienen la carne jugosa y sabrosa. **Ingredientes:** Filete o pierna de cerdo, tocino de cerdo. **Para la marinada:** Ajo, pimienta negra, pimienta Sichuan, polvo de cinco especias, salsa de soja, sal. Nombre en Singapur: pork satay. Sinónimo: broqueta de carne de cerdo.

**pincho de carne vacuna.** Plato de la “cocina de Malasia” perteneciente al grupo de “platos clásicos”. Estos succulentos trozos de carne marinada en salsa de soja y especias por lo general se sirven con la clásica salsa de cacahuete. **Ingredientes:** Carne de vaca (cuarto trasero), cortada en cubitos. **Para la marinada:** Chalota, ajo, jengibre, semilla de cilantro, comino, pimentón picante, pimienta negra, salsa de soja, aceite de cacahuete, vinagre, sal, azúcar de palma. Nombre malasio: *satay daging*. Sinónimo: broqueta de carne vacuna.

**pincho de langostinos.** Plato correspondiente al grupo de langostinos. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** langostinos crudos mondados, pescado de carne blanca, cebolla, tomate, pimiento, limón, sal, pimienta, aceite. Véase: langostinos.

**pincho de langostinos al brandy.** Plato correspondiente al grupo de langostinos. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** langostinos crudos mondados, brandy, sal, pimienta, laurel, jamón, pan rallado. Véase: langostinos.

**pincho de langostinos y albóndigas de langostinos.** Plato de la “cocina de Vietnam” perteneciente al grupo de “platos clásicos”. Se preparan generalmente con pasta de langostinos en palillos de caña de azúcar **Ingredientes:** langostino, sal, pimienta negra, semilla de sésamo, pan blanco rallado, aceite de chiles, aceite de sésamo, aceite de cacahuete. **Para la pasta de langostinos:** Langostino, clara de huevo, sal, azúcar, pimienta negra, arroz en polvo, ajo, raíz de jengibre, salsa de pescado. Nombre vietnamita: *chao tom*. Véase: cocina de Asia. Sinónimo: broqueta de langostinos y albóndigas de langostinos.

**pincho de pescado picado.** Plato de la “cocina de Indonesia” perteneciente al grupo de “platos clásicos”. En esta receta los balineses, como es su costumbre, adaptaron una idea nueva a su propio gusto. Una pasta preparada con pescado picado y con especias se aprieta alrededor de un palillo de bambú plano o en la punta de un limoncillo fresco. **Ingredientes:** Sal, pimienta negra, filete de bacalao, cebolleta, clara de huevo. **Para la marinada:** Chalota, ajo, almendra sin piel, clavo, canela en rama, nuez moscada, pasta de camarones secos, azúcar, cúrcuma, limoncillo, lima kaffir, agua, jugo de limón, aceite de cacahuete. Nombre indonesio: sate pusut. Sinónimo: broqueta de pescado picado.

**pincho de pollo.** Plato de la “cocina de Japón” perteneciente al grupo de “platos clásicos”. Tradicionalmente cada parte del pollo se debe preparar y cocinar por separado. En esta versión se emplean únicamente la pechuga y los muslos. **Ingredientes:** Muslo y pechuga de pollo, cebolleta. **Para el glaseado o la salsa:** Salsa de soja oscura, mirin, sake, azúcar, salsa de soja tamari,

sal, agua. Nombre japonés: *yakitori*. Véase: cocina de Asia. Sinónimo: broqueta de pollo.

**pincho moruno.** Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Véase: kebab española de cerdo. Sinónimo: broqueta moruna.

**pincho moruno.** (auténtico) Broqueta típica marroquí, constituida por: **Carnes.** Las mejores son las de oveja y cabra, siguen las de cordero y cerdo. Las de oveja y cabra tienen el inconveniente del tiempo que se emplea en el deshuese, sin embargo, son baratas y dan excelente sabor. **Ingredientes:** sal fina, pimentón dulce, pimienta blanca molida, tomillo molido, comino molido, cayena molido (optativo), hierbabuena molida, hierbabuena molida (optativo), orégano, aceite de oliva, vino blanco, zumo de limón, raspadura de limón, ajo majado. Véase: productos cárnicos de diferentes animales. Sinónimo: broquetas morunas.

**pincho moruno** (industrial). **Ingredientes:** sal fina, citrato sódico, sorbato sódico o potásico, pimentón dulce, pimentón picante, orégano, ajo majado, agua, rojo cochinita (E-124), aceite vegetal. Sinónimo: broqueta moruna.

**pinchorro.** Nombre vulgar del pez: *Squalus acanthias*. Designación oficial: **mielga**.

**pinchudo.** Nombre vulgar del pez: *Squalus ferandinus*. Designación oficial: **galludo**.

**pinchuo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galludo; mielga**.

***Pinctada fucata*.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **ostra perlífera**.

***Pinctada fucata martensii*.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **ostra perlífera japonesa**.

***Pinctada imbricata*.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **ostra perlera atlántica**.

***Pinctada mazatlanica***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **ostra perlera nacarada**.

***Pinctada*** sp. Familia ostreidos. Estas ostras son un grupo de moluscos del Pacífico, entre las cuales las más conocidas son las especies *perla* (antiguamente *avicola*) y *pinctada* (antiguamente *melegrina*) La forma de las valvas es más regular que la de las ostras europeas o americanas, algunas son mayores y tienen en uno de los lados una larga prolongación en forma de pico. La parte interior es siempre nacarada. Puede alcanzar un diámetro de más de 20 cm. En el sudeste asiático, su carne es considerada un manjar. No obstante, se emplean principalmente para la obtención de nácar y la fabricación de joyas.

**pinenc**. Nombre vulgar catalán de la seta: *Lactarius deliciosus*.

**pinenca paratge**. Nombre vulgar catalán de la seta: *Lactarius deliciosus*.

**pinetell**. Nombre vulgar catalán de la seta: *Lactarius deliciosus*.

**pinetell de calceta**. Nombre vulgar catalán de la seta: *Boletus luteus*.

**pinga de ouro**. Nombre vulgar gallego de la seta: *Lactarius deliciosus*; *Lactarius sanguifluus*.

***Pinguilabrum puctatun***. Pez. Designación oficial: **mero camotillo**.

**pinguin**. Nombre vulgar de la planta: (*Bromelia chrysantha*) Sinónimo: piñuela.

***Pinguipes fasciatus***. Pez. Designación oficial: **salmón de mar**.

**pínidos**. Véase: *Pinnidae*.

**pink eye**. Véase: patata pink eye.

**pink fir apple**. Véase: patata pink fir apple.

**pink lady**. Véase: manzana pink lady.

**pink shrimp**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón rosado sureño**.

**pinna**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **pina semilisa**.

***Pinna listeri***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **pina semilisa**.

***Pinna nobilis***. Familia: pínidos. Con su valva de 80 cm, este gran nácar es el molusco mayor de las aguas europeas. Las valvas marrón rojizas son más anchas en la parte superior, sobre todo en los animales jóvenes, van estrechándose proporcionalmente hasta acabar en punta y están pobladas de anillos concéntricos de escamas muy cercanos entre sí. El interior de las valvas brilla a causa de una capa nacarada de tonalidad rosa. Como hábitat, la alabarda prefiere suelos arenosos llanos a profundidades de hasta 40 m, se encuentra muy a menudo en las proximidades de los prados de las algas. En el interior de ellas suele habitar un pequeño cangrejo, el guarda de la concha, que se alimenta de la baba del cuerpo del molusco y de su comida. Sus existencias en aguas de poca profundidad han descendido fuertemente en los últimos decenios, lo que, en última instancia, hay que atribuir a los turistas aficionados al submarinismo y a los buceadores deportivos, para los que la alabarda constituye uno de los más codiciados trofeos. Con los filamentos del biso, extremadamente fuertes, se hacen en Italia incluso trenzados y tejidos. Nombre vulgar: **alabarda**, ostra pena, pina. Designación oficial: **nácar**.

***Pinna rugosa***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **pina hacha larga**.

***Pinnidae***. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas Tipo: moluscos. Clase: bivalvos, lamelibranquiados o pelecípodos. Subclase: anisomiaros. Orden:



mitiláceos. Estos moluscos llamativamente grandes, en forma de cuña o de abanico introducen su punta en la superficie del fondo del mar y ocultan hasta un tercio de su cuerpo. Allí se anclan con unos filamentos del biso. Con sus distintas especies, los nácares están representados en todos los mares. Sinónimo: nácares. Consideramos: alabarda (*Pinna nobilis*), nácar de jamón negra (*Atrina vexillum*).

**pino perretxiko.** Nombre vulgar vasco de la seta: *Lactarius deliciosus*.

**pino-azal odoltsu.** Nombre vulgar vasco de la seta: *Stereum sanguinolentum*.

**pinoché.** Nombre vulgar de la planta: *Psidium sartorianum*.

**pinole.** Ingredientes de la cocina de México. Maíz tostado y molido; se usa para moles y bebidas. Véase: Condimentos e ingredientes en la cocina de México.

**pinot blanc.** Véase: uva pinot blanc.

**pinot gris.** Véase: uva pinot gris.

**pinot noir.** Véase: uva pinot noir.

**pinotxa-kanpaitxo.** Nombre vulgar vasco de la seta: *Mycena seynii*.

**pinotxa-kolibia.** Nombre vulgar vasco de la seta: *Collybia conigena*.

**pinta.** Véase: judía pinta.

**pinta.** Nombre vulgar del pez: *Xyrichtys novacula*. Designación oficial: mero moteado; mero panameño; raor; raspallón.

**pinta rotja.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bocanegra; pintarroja.

***Pinctada margaritifera*.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **madreperla australiana**.

***Pinctada martensis*.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **madreperla japonesa**.

***Pinctada maxima*.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **madreperla australiana**.

**pintada.** Nombre vulgar del ave: *Numidia meleagris*. Designación oficial: arnillo; carite chinigua; estornino. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pintada	
Energía (kJ)	628,67
Energía (kcal)	150,40
Porción comestible	100,00
Sodio (mg)	78,00
Colesterol (mg)	75,00
Proteína (g)	23,20
Magnesio (mg)	20,00
Calcio (mg)	13,00
Ácido fólico (µg)	9,00
Grasa (g)	6,40
Grasa moninsaturada (g)	2,25
Grasa saturada (g)	1,71
Grasa poliinsaturada (g)	1,44
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Cinc (mg)	
Fósforo (mg)	
Hierro (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Potasio (mg)	
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (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)	

**pintada vulturina.** Nombre vulgar del ave: *Acryllium vulturinum*.

**pintadas al vino tinto.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 20 minutos. **Ingredientes:** pintada,

panceta, cebolla, chalotezanahoria, tomate, aceite, vino tinto, brandy, nata líquida, caldo, champiñones, sal, pimienta. Véase: conejo y aves de corral en la cocina clásica.

**pintadas doradas con verduras bebé.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pollo y animales de caza”. **Ingredientes:** caldo de pollo, anís estrellado, gallina, ejote, sal, pimienta, apio, cebollita, zanahoria, apionabo, puerro, apio, nabo, patata, repollo, médula de vacuno, sal. Para la masa de la **pasta:** harina, sal, huevo. Para el **relleno** de los raviolis: hígado de pollo, hígado de gallina, mantequilla, mezcla de hierbas, pan rallado, ajo. Para la **vinagreta:** vinagre de vino blanco, mostaza, pimienta, sa, ajo, tomillo, mezcla de hierbas, aceite vegetal, aceite de nuez. Nombre en Francia: pot au feu de pintade. Véase: pollo y animales de caza en la cocina de Francia.

**pintadet.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lubina**.

**pintadilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pintadilla bocadulce; pintadilla de Juan Fernández.

**pintadilla bilgagai.** Designación oficial española del pez: *Cheilodactylus bicornis*. Sinónimo oficial: Bilagai; Yungungo.

**pintadilla bocadulce.** Designación oficial española del pez: *Cheilodactylus antonii*. Sinónimo oficial: Alpargata; Bilagay; Bilagayo; Boca dulce; Pintadilla; Pintadita; Páramo.

**pintadilla de Juan Fernández.** Designación oficial española del pez: *Cheilodactylus gayi*; *Cheilodactylus macropterus*. Sinónimo oficial: Breca; Breca de Juan Fernández; Palometa; Pintadilla.

**pintadita.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pintadilla bocadulce**.

**pintado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: petaca rayada; petaca rebozada.

**pintado rebozado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **petaca rebozada**.

**pintaño.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: petaca chopá; petaca rebozada.

**pintaroxa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pintarroja**.

**pintarroja.** Designación oficial española del pez: *Halaelurus canescens*; *Scyliorhinus canicula*; *Scylliorhinus canicula*; *Scylliorhinus catulus*; *Scyllium canicula*; *Squalus canicula*; *Squalus catulus*. Sinónimo oficial: Arrei zabala; Cat; Cazón; Gastaca; Gat; Gat vaire; Gat ver; Gata; Gatet; Gati; Gatilla; Gatuarrania; Gató; Gatón; Gelba; Gáleo; Itsas-katu; Kalaio-eme; Katuarraya; Lija; Lisa; Lixa; Melgacho; Moma; Momarra; Momia; Mona; Monatxa; Musola; Patarroja; Patarroxa; Pexa; Pez perro; Pinta rotja; Pintaroxa; Pintarroja; Rillón; Tintorrera; Tollo.

**pintarroja.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: alitán; bocanegra; cañabota gata; musola; tolo moteado.

**pintarroja.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: alitán; pintarroja.

**pintat.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lubina; maragota.

**pintilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **garropa jaspeada**.

**pintillo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **guaseta cherne**.

**pinto (joven).** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmón**.

**pinto.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón pinto**.

**pinto.** Nombre vulgar del pez: *Labrus bergylta*; *Salmo salar*. Designación oficial: fredi; gallano; maragota; peto; tenca.

**pinturas.** Véase: pinturas y tinta china.

**pinturas infantiles.** Según el Código Alimentario, 2.09.06. Los lápices de color y pinturas infantiles no podrán contener otros colorantes o pigmentos que los autorizados en el artículo 2.09.3 (Colorantes permitidos en juguetes. Véase: condiciones generales de los juguetes, útiles de colegio y material de uso doméstico.

**pinturas para la construcción** Según el Código Alimentario, 2.09.09. Los colores y pigmentos al agua y cola empleados en la pintura no contendrán arsénico ni plomo. Véase: condiciones generales de los juguetes, útiles de colegio y material de uso doméstico.

**pinturas y tinta china.** Según el Código Alimentario, 2.09.07. La tinta china, los colores alpastel o al óleo y otros pigmentos de uso artístico o técnico podrán contener sustancias no permitidas siempre que lleven claramente especificado en sus envolturas que no son apropiados para el uso escolar, doméstico o de escritorio. Véase: condiciones generales de juguetes, útiles de colegio y material de uso doméstico.

**pinturas, barnices y lacas de uso en los anteriores.** Véase: contenido de condiciones generales de juguetes, útiles de colegio y material de uso doméstico. j)

**pinudi gibelgorri.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula sanguinea*.

**pinudietako behi-onddo.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Boletus bovinus*.

**pinudietako mukisare.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cortinarius collinitus*.

**pinudi-gibelubel.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula sardonia*.

**pinudi-onddo bikordun.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Boletus granulatus*.

**pinudi-onddo hori.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Boletus flavidus*.

**pinudi-onddo klorousain.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Boletus variegatus*.

**pinudi-onddo likin.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Boletus luteus*.

**pinudi-ziza marroi.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tricholoma pessumdatum*.

***Pinus pinea*.** Familia: pináceas. La especie de pino que produce este fruto constituye, con su característica forma de parasol, un elemento típico y representativo de países mediterráneos. Este árbol produce un estróbilo (la común piña), al igual que los demás representantes de la familia, aunque en este caso el tamaño supera el de cualquier otra especie. Cada piña está formada a su vez por una serie de giros de escamas leñosas que se abren al llegar a la madurez, y en cuyo interior se disponen sus semillas, los piñones, cubiertos por un tegumento óseo de color pardo oscuro. Una vez rota la cáscara del piñón, aparece una especie de almendra cilíndrica blanquecina, de un delicado sabor aromático, que constituye precisamente la parte comestible. En las regiones alpinas se utilizan los piñones de *Pinus cembra*, mientras que en América del Norte y en Méjico se aprovechan los piñones de las especies *Pinus edule*, *Pinus monophylla* y *Pinus sabiana* entre otras. Los piñones no se conservan largo tiempo, debido a que el aceite que contienen en abundancia se enrancia fácilmente. Nombre vulgar: **piñón**. Según el Código Alimentario, 3.22.07. Es la fruta seca o de cáscara procedente del *Pinus pinea*, L. Véase: fruta seca.

**pinu-ziza arrunt.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tricholoma rutilans*.

**pinya.** Nombre vulgar catalán de la planta: *Ananas comosus*. Sinónimo: **piña**

**pinyana.** Véase: Préssec de Pinyana; melocotón pinyana

**piñó.** Nombre vulgar catalán de la planta:  
*Pinus pinea*. Sinónimo: **piñón**

**pinzgauer.** Véase: vaca Pinzgauer.

**piña.** Nombre vulgar de la planta: *Bromelia ananas*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Piña	
Potasio (mg)	250,00
Energía (kJ)	192,38
Porción comestible	57,00
Energía (kcal)	46,03
Yodo (mg)	30,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	20,00
Magnesio (mg)	14,00
Calcio (mg)	12,00
Carbohidratos (g)	11,50
Ácido fólico (µg)	11,00
Fósforo (mg)	11,00
Sodio (mg)	3,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	3,00
Fibra (g)	1,20
Proteína (g)	0,50
Niacina (mg eq. niacina)	0,40
Hierro (mg)	0,35
Cinc (mg)	0,15
Grasa (g)	0,10
Vitamina E (mg)	0,10
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,09
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,07
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,02
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.

**piña de azúcar.** Nombre vulgar de la planta:  
*Bromelia ananas*, *Ananas sativus*, *Ananas comosus*. Sinónimo: piña.

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

Piña en almíbar	
Porción comestible	100
Potasio (mg)	97
Energía (kcal)	80
Agua (mg)	77,8
Carbohidratos (g)	21
Calcio (mg)	17
Ácido ascórbico (mg)	8
Fósforo (mg)	7
Retinol (mg)	7
Fibra vegetal (g)	0,9
Sodio (mg)	0,7
Hierro (mg)	0,5
Proteínas (g)	0,3
Tiamina (mg)	0,06
Riboflavina (mg)	0,02
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Ácido graso saturado (g)	0
Ácido linoléico (g)	0
Ácido linolénico (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Grasa (g)	0

**piña, néctar.** Véase: néctar de piña.

**piña seca.** Se conserva durante 12 meses y se consume como aperitivo. Se deja en remojo en agua muy caliente durante 30 minutos o en agua fría durante toda la noche. Se utiliza para el pan de frutas o en forma de purés para salsas. Véase: frutas y frutos secos.

**piñeira.** Equinodermo. Designación oficial: **erizo de mar.**

**piñón.** Nombre vulgar del fruto de la planta:  
*Pinus pinea*. Este fruto crece dentro de las piñas de los pinos. Tiene sabor dulce y textura blanda. Se puede tostar y espolvorear sobre ensaladas, pastas o *pilaf*. Es un com-

ponente esencial del pesto. Véase: frutas y frutos secos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Piñones sin cáscara	
Energía (kJ)	2877,51
Fósforo (mg)	710,00
Energía (kcal)	688,40
Grasa poliinsaturada (g)	411,00
Porción comestible	100,00
Calcio (mg)	82,00
Grasa (g)	68,60
Grasa moninsaturada (g)	19,90
Proteína (g)	14,00
Vitamina E (mg)	13,65
Cinc (mg)	9,80
Hierro (mg)	8,40
Potasio (mg)	6,43
Grasa saturada (g)	4,60
Carbohidratos (g)	4,00
Niacina (mg eq. niacina)	3,80
Magnesio (mg)	3,23
Sodio (mg)	2,30
Fibra (g)	1,90
Vitamina A (µg eq. retinol)	1,60
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,73
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,19
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Ácido fólico (µg)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Yodo (mg)	

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

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

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

**piñudiko ziza.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lactarius deliciosus*.

**piñuela.** Nombre vulgar de la planta: *Bromelia chrysantha*.

**piobardo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **abichón**.

**piojillo.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón cebra**.

**piojosa.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: dosinia piojosa; dosinia redonda; ti-vela blanca.

**piolla.** Nombre vulgar del pez: *Atherina boyeri*.

**piolla.** Nombre vulgar del pez: *Atherina presbyter*. Designación oficial: abichón; pejerrey.

**pión.** Nombre vulgar del pez: *Hyperoplus lanceolatus*. Designación oficial española del pez: *Ammodytes immaculatus*; *Ammodytes lanceolatus*; *Ammodytes tobianus*; *Hyperoplus lanceolatus*; *Hyperopus immaculatus*. Sinónimo oficial: Abisoi; Abotx; Aguacioso; Barrinaire; Bolo; Espet; Kaisoi; Kantuko angula; Lansoya; Lanxoin; Lanzón; Sonso; Sula; Trencavits.

**pión.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: abichón; barrinaire; chuceto; pejerrey.

**pión de Baldayo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **aguacioso**.

**pión pacífico.** Designación oficial española del pez: *Ammodytes hexapterus*.

**pipa.** Designación oficial española del pez: *Fistularia tabacaria*. Sinónimo oficial: Corneta; Guia pandala; Trompetero.

**pipa.** Nombre vulgar de la seta: *Ganoderma lucidum*.

**pipa de girasol.** Véase: semillas de girasol.

**pipa-belarri.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Pleurotus dryinus*.

**piparrada.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “guisos y patatas”.

Cocina de Vascongadas. **Ingredientes:** jamón, pimientos rojos, pimientos verdes, tomates, ajo, cebollas, huevos, manteca de cerdo, azúcar, aceite, sal.

**pipe rigate.** Pasta alimenticia hueca estriada en forma de caracoles. Véase: pastas cortas.

**piper.** Nombre vulgar vascuence de la planta: *Capsicum Nahum*. Sinónimo: **pimiento**

**piper.** Nombre vulgar vascuence de la planta: *Piper nigrum*. Sinónimo: **pimienta**

**Piper cubeba.** Originaria de Java y de otras islas de Indonesia, las cubebas son el fruto todavía no maduro de una planta perteneciente a la familia de la pimienta. La planta es una trepadora perenne con hojas lisas y puntiagudas y espigas de pequeñas flores blancas. Los frutos se recogen antes de madurar, cuando todavía están verdes. A continuación se secan al sol y se vuelven de un profundo marrón oscuro. Las cubebas tienen un picante olor a trementina. El sabor es aromático aunque también un poco amargo. Está más cerca de la pimienta inglesa que de la pimienta. Véase: especias. Nombre vulgar: **cubeba**.

**piper handia.** Nombre vulgar vascuence de la planta: **pimiento morrón**

**Piper Longum.** Familia: piperáceas: Nombre vulgar: **pimienta larga**. Como la *Piper nigrum*, es también una planta tropical que tiene hojas y flores similares. Las bayas pequeñas y carnosas son de color verde y al madurar se tornan rojas y una vez secadas toman color pardo negruzco; contienen una semilla de gusto picante muy usada para condimento. Las bayas de *Piper longum* se parecen a las de la *Piper nigrum*, en el sabor, aunque es sensiblemente menos picante y un poquito dulzón. Se recogen cuando están verdes y se ponen a secar al sol.

**pipermorroa.** Nombre vascuence de la planta: **pimiento morrón**

**Piper nigrum.** Familia: piperáceas. Fruto aromático del pimentero. Es una planta trepadora perenne de oscuras hojas verdes y espigas de flores blancas. La planta tarda 7 u 8 años en alcanzar su plena madurez y a partir de entonces produce fruto durante 15 o 20 años. Se guían a través de palos o de los árboles plantados para crear sombra en las plantaciones de café. los frutos son pequeñas bayas rojas, monospermas. Estos frutos, colectados todavía inmaduros, arrugados y denegridos al desecarse constituyen la llamada **pimienta negra**, así como los ya naduros y mondados antes de secarse dan la **pimienta blanca**. Las bayas de (*Piper nigrum*) se recogen a lo largo de 2 o 3 meses en primavera y verano. Los granos de pimienta (bayas secas) se clasifican según su tamaño; cuanto más grande es la baya, mejor es su calidad. Tanto la **pimienta blanca** como la **pimienta verde** y la **pimienta rosa** son bayas de la misma planta, recogidas durante estados de madurez diferentes. La pimienta blanca tiene un olor a madera cálido y refrescante, picante y menos delicado que la negra; la pimienta verde no es tan picante y tiene un sabor fresco y suave. Véase: especias, especias y semillas. Nombre vulgar: pimienta negra. Según el Código Alimentario, **Pimienta negra 3.24.38**. Es el fruto incompletamente maduro y seco procedente del *Piper nigrum*, L, con no más del 5% de pedúnculos y granos abortados. No sobrepasará de las siguientes cifras: Humedad, máximo, 14%; cenizas, máximo, 7%; sílice, máximo, 1,5%; fibra bruta, máximo, 14%; extracto etéreo volátil, no menos de 5,5%. **Pimienta blanca 3.24.58** Es el fruto maduro y privado de la parte externa del pericarpio procedente del *Piper nigrum*, L. No sobrepasará de las siguientes cifras: Humedad, máximo, 18%; cenizas, máximo, 3,5%; fibra bruta, máximo, 9%; extracto etéreo fijo, no más del 6%. Véase: clasificación de especias.

**Piperáceas.** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: piperales. Son plantas herbáceas o arbustivas, a veces arbolitos o bejucos más o menos lignificados, con las hojas, generalmente esparcidas y estipuladas, las flores agrupadas en densas espigas y los frutos en forma de bayas, a veces más o menos desjugadas o secas. El género más importante es el género *Piper*, con 650 especies. Consideramos: pimienta (*Piper nigrum*), Pimienta larga (*Piper longum*).

**piperade.** Plato integrante de la cocina francesa con huevo. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 55 minutos. **Ingredientes:** tocino en trocitos, cebolla, pimienta verde en tiras, tomate, ajo, sal, pimienta, pan rallado, mantequilla, huevo batido, pan frito. Véase: platos internacionales con verduras.

**piperitis.** Nombre vulgar de la planta: *Lepidium latifolium*.

**pipermina.** Nombre vulgar vascuence de la planta: *Capsicum frutescens*.. Sinónimo: **guindilla**.

**piperotis.** Nombre vulgar catalán de la planta: *Lepidium latifolium*.

**pipes.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Ganoderma lucidum*.

**pipeta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez pipa**.

**pipi de Australia.** Designación oficial española del molusco: *Plebidonax deltoides*. Sinónimo oficial: Almeja pipi.

**pipi de Nueva Zelanda.** Designación oficial española del molusco: *Paphies australis*. Sinónimo oficial: Almeja tutua.

**pipian.** Nombre del plato de la cocina de Filipinas. Nombre español: carne de pollo y cerdo con salsa de maní.

**pipire.** Nombre vulgar de la planta: *Bactris gasipaes*. Sinónimo: chontaduro.

**pipirrana.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “ensaladas”. Cocina de Andalucía; cocina clásica. Tiempo de realización 40 minutos. Un acompañamiento muy conocido de los platos de verano, en el que todos sus elementos han de estar finamente picados. Cocina de Andalucía. **Ingredientes:** atún, pepino, pimientos verdes, tomates rojos, ajos tiernos asados, lechuga, aceite, vinagre, sal. Véase: ensaladas y entremeses en la cocina clásica.

**pipón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **monengue durmiente**.

**pipper-onddo.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Boletus piperatus*.

**Piptoporus betulinus.** Familia: poliporáceas. Género: piptoporus. Características: Sombrero redondeado y liso, del que se separan con facilidad los tubos y poros. Subcaracterísticas: Única especie del género. La carne es blanda y de color blanco amarillento. Al principio es elástica y gelatinosa, luego se hace más coriácea. Tiene olor ligero a achicoria y sabor acidulado. Es muy mediocre comestible y sólo cuando el ejemplar es muy joven. Nombre vulgar: políporo de abedúl, **yesquero de abedúl**. En vascuence: **urki ardagai**.

**pique.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: coquina; pichacho señorita; pique del Pacífico; pique onix.

**pique.** Nombre vulgar del pez: *Mustelus mustelus*. Designación oficial: picacho corrugado; picacho; musola.

**piqué.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **quelvacho**.

**pique del Pacífico.** Designación oficial española del molusco: *Crepidula excavata*. Sinónimo oficial: Pique.

**pique onix.** Designación oficial española del molusco: *Crepidula cerithicola*; *Crepidula onyx*. Sinónimo oficial: Pique.

**pique pintado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galludo**.

**piqué pintado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mielga**.

**piqueo de carne seca.** Plato de la cocina de Perú del grupo de entradas. **Ingredientes:** cecina, yuca, choclo, limón, chifle, salsa criolla, aceite, sal, pimienta. Véase: entradas en la cocina de Perú.

**piqueo de señoritas.** Plato de la cocina de Perú del grupo de entradas. **Ingredientes:** señorita, limón, ají limo, sal. Véase: entradas en la cocina de Perú.

**piquepoul.** Véase: uva piquepoul.

**piqueta de manzana.** Según el Código Alimentario, 3.30.42. El líquido obtenido del lavado o maceración de los orujos de manzana, aunque haya sufrido fermentación, siempre que estas operaciones se hayan realizado inmediatamente después del prensado. Véase: sidras.

**piquetas.** Según el Código Alimentario, 3.30.18.1. Es el subproducto de la uva, que puede ser: a) **Piquetas de vino y aguapié**, b) **Piquetas de orujo**. Véase: subproducto de la uva.

**piquetas de orujo.** Según el Código Alimentario, 3.30.18.1. b). La que procede de los orujos ensilados y que han sufrido la fermentación alcohólica. Véase: piquetas.

**piquetas de vino y aguapié.** Según el Código Alimentario, 3.30.18.1. a). La piqueta pro-

cedente de orujos de uva fresca o que hayan sufrido la fermentación alcohólica con los vinos, siempre que estas operaciones de lavado o maceración se realicen inmediatamente después del prensado o descube, durante el período de la vinificación. Véase: piquetas.

**piquillo.** Variedad de pimiento. Utilizada en la Denominación: Pimiento del Piquillo de Lodosa.

**piraguero.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: quitón apretador; quitón piraguero.

**piragüero.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **barquillo barbudo**.

**pirámide de queso fresco de cabra.** Véase: queso pirámide de queso fresco de cabra.

**piridoxal.** Sinónimo: vitamina B<sub>6</sub>.

**piridoxamina.** Sinónimo: vitamina B<sub>6</sub>.

**piridoxina.** Sinónimo: vitamina B<sub>6</sub>.

**piriguo.** Nombre vulgar de la planta: *Bactris gasipaes*.

**pirijao.** Nombre vulgar de la planta: *Bactris gasipaes*.

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

**pirlo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **armado**.

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

**pirofosfato ácido de sodio.** Véase: difosfato disódico.

**pirosulfito potásico.** Véase: disulfito potásico (E-224)



**pirosulfito sódico.** Véase: disulfito sódico. (E-223)

**piruche.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tollo blanco**.

**pirulo.** Nombre vulgar del molusco: *Venerupis aureus*. Designación oficial: **almeja margarita**.

**pisa conill.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Hygrophorus conicus*.

**pisadote.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **navaja**.

**pisang goreng.** Nombre del plato de la cocina de Indonesia/Malasia. Nombre español: bananas fritas.

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

**piscardo.** Designación oficial española del pez: *Cyprinus phoxinus*; **Phoxinus phoxinus**. Sinónimo oficial: Pichiardo.

**piscardo de los pantanos.** Nombre vulgar del pez: *Phoxinus phoxinus*.

**piscarro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **comiza**.

**piscat.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: noriega; raya cardadora; raya estrellada.

**pisco.** Aguardiente fabricado originariamente en la localidad del Perú del mismo nombre. Véase: aguardientes compuestos.

***Pisolithus arenarius*.** Familia: licoperdáceas (en sentido lato s. lt.) Familia: sclerodermataceae. Género: *pisolithus*. Características: Peridio muy duro. Gleba con celdillas. No hay capilicio.: Especies en forma de porra globosa o piriforme. Subcaracterísticas: Receptáculo piriforme o con figura de gran maza globosa. Seta muy extendida en toda España. Es muy fácil de identificar por su morfología, presencia de pseudoperidioles y por el colorante que pre-

senta al madurar, que ha servido para que se le utilizase en tintorería en el pasado. Su carne es al principio blancuzca, tornándose después de un color violeta negruzco. Cuando se la aprieta, esta seta deja escapar un jugo de color violáceo oscuro, que mancha los dedos, de ahí su nombre tinctorius. En la madurez la gleba se reduce a una masa pulverulenta de esporas. Los ejemplares jóvenes, no maduros, son comestibles y generalmente se emplean, finamente cortados y pelados, para condimentar y dar color a salsas. Nombre vulgar: **pisolito**. En vascuence: **astaputz tintatzaile**. Sinónimo: *Pisolithus tinctorius*, *Pisolithus arhizus*.

***Pisolithus arhizus*.** Otro nombre de la seta: *Pisolithus arenarius*.

***Pisolithus tinctorius*.** Otro nombre de la seta: *Pisolithus arenarius*.

**pisolito.** Nombre vulgar de la seta: *Pisolithus arenarius*.

**pissaladière.** Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: tarta provenzal de cebolla.

**pistacho.** Nombre vulgar de la planta: *Pistacia vera*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pistacho	
Energía (kJ)	2481,60
Potasio (mg)	811,00
Energía (kcal)	593,69
Fósforo (mg)	390,00
Calcio (mg)	180,00
Magnesio (mg)	122,00
Ácido fólico (µg)	58,00
Porción comestible	53,00
Grasa (g)	51,60
Grasa moninsaturada (g)	31,39
Vitamina A (µg eq. retinol)	25,00
Proteína (g)	17,64
Sodio (mg)	16,00
Carbohidratos (g)	15,66
Hierro (mg)	7,20
Ácido ascórbico (C) (mg)	7,00
Grasa saturada (g)	6,80

Fibra (g)	6,50
Grasa poliinsaturada (g)	6,09
Vitamina E (mg)	5,20
Cinc (mg)	2,80
Niacina (mg eq. niacina)	1,45
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,69
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,26
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,20
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	

**pistacho molido.** (*Pistacia vera*) Se guardan en el congelador y se utilizan en postres como pasteles, helados y *soufflés*. También se emplean para elaborar masas y pralinés. Véase: frutas y frutos secos.

**pistacho salado.** (*Pistacia vera*) Procedente de Siria, actualmente cultivado en todo el mundo, el pistacho es un fruto verde de tamaño pequeño, envuelto por una cáscara de color crema que tiene una abertura natural a un costado. Véase: frutas y frutos secos.

**pistacho tostado.** (*Pistacia vera*) Se guardan en el congelador y se utilizan en postres como pasteles, helados y *soufflés*. También se emplean para elaborar masas y pralinés. Véase: frutas y frutos secos.

***Pistacia lentiscus*.** Familia: anacardiáceas. El lentisco es una mata o un arbusto que puede crecer hasta un par de metros de altura o tal vez más. La corteza de las ramas jóvenes tienen color rojizo, que más tarde se vuelve gris. Las hojas propiamente dichas se hallan esparcidas en las ramitas jóvenes, y se conservan verdes durante todo el año. Las hojas del lentisco contienen más de 11% de tanino y otras materias astringentes, una materia colorante, la miricetina, y pequeñas cantidades de esencia de lentisco, con pineno, y probablemente, otros terpenos y sesquiterpenos. De las drupitas se sa-

ca el aceite de lentisco. El producto más importante de esta especie es la llamada almáciga, goma mastiba, mastic o mástique, exudación resinosa que fluye espontáneamente de los trancos del lentisco y se obtiene sangrándolo. Nombre vulgar: **lentisco**; árbol de la almáciga; mata; charneca.

***Pistacia vera*.** Familia: anacardiáceas. Es una especie arbórea que crece en estado espontáneo en Irán y Siria. Es una especie bastante longeva, provista de una característica corteza de color pardo rojizo, y que produce frutos de forma parecida a las aceitunas, reunidos en vistosos racimos. Al llegar a la madurez, el pericarpio poco carnoso se seca fácilmente y queda adherido a la parte interna del fruto, formado por una vaina blanquecina que contiene una única semilla oblonga, verdosa, de sabor delicado y aromática, algo parecido al de una avellana, y que constituye precisamente la parte comestible. Dado que esta especie suele reproducirse por injerto, el número de cultivares existentes es limitado. El pistacho se encuentra en el mercado durante todo el año. Es preferible adquirirlo con cáscara. Posee un alto valor nutritivo y tiene un aporte calórico superior al de la mantequilla. La materia grasa se compone de un 83% de ácidos insaturados. Es muy rico en potasio, cobre y magnesio. Nombre vulgar: **pistacho**, alfoncigo.

**pistatxo.** Nombre vulgar vascuence de la planta: *Pistacia vera*. Sinónimo: **pistacho**

**pisto.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** patata, berenjenas, calabacines, zanahorias, cebolla, tomate, ajo, pimientos verdes, sal, aceite.

**pisto a la asturiana.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** patata, tomate, cebolla, pimiento, aceite. Véase: cocina de Asturias.

**pisto bilbaíno.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “huevos, empanadas, pastas, migas y pistos”. Cocina de Vascongadas. **Ingredientes:** pan frito, pimiento rojo, calabacines, tomates, huevos, cebollas, pimienta, aceite, sal.

**pisto de tomate.** Véase: tajadas de merluza con pasta a la albahaca y pisto de tomate.

**pisto manchego.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “huevos, empanadas, pastas, migas y pistos”. Cocina de La Mancha. Tiempo de realización 1 hora. Otro gran plato de pastores, que bien podríamos calificar como “gazpacho de infierno”. El pisto es, en cualquiera de sus versiones, uno de los platos españoles más tradicionales y goza de una gran aceptación. **Ingredientes:** pimientos tiernos, calabacines, tomates, ajo, cebolla, aceite, sal. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

**pisto montañés.** Plato de la cocina de Cantabria “Solórzano” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** calabacín, cebolla, pimiento verde, tomate, huevo, azúcar, vino blanco, aceite de oliva, pimienta blanca, sal. Véase: cocina de Cantabria

**pistola.** Otro nombre de la pieza de pan: barra. Véase: panes de España.

**pistola.** Recibe este nombre, por la forma del corte, el lomo y el solomillo junto con la pierna. Véase: lomo y solomillo.

**pistolero.** Nombre vulgar del pez: *Genypterus maculatus*.

**pistolero dorado.** Nombre vulgar del pez: *Genypterus blacodes*.

**pistolero rojo.** Nombre vulgar del pez: *Genypterus chilensis*.

**pistones.** Sinónimo de la pasta alimenticia: ditali.

**pistos en la cocina de España.** Véase: huevos, empanadas, pastas, migas y pistos en la cocina de España.

**pistou.** Salsa típica de Niza que acompaña a ciertas sopas. Véase: sopa de verduras con pistou.

***Pisum sativum*.** Familia: papilionáceas. Leguminosa herbácea cultivada procedente de tiempos muy remotos. Es una planta de tallo trepador o rastrero, caracterizada por poseer una raíz axomorfa en la que se alberga una serie de tubérculos que contienen bacterias fijadoras de nitrógeno- tiene hojas pennado-compuestas provistas de cirros. Las flores, papilionares, son muy pedunculadas y de color variable (amarillas, blancas, rosas, verdosas) El fruto es una legumbre recta, de un hermoso color verde claro, que contiene 6-8 semillas esféricas del mismo color. Las variedades cultivadas son numerosas y se distinguen por su aspecto (enanas, semienanas, trepadoras) y por su precocidad. Basándose especialmente en la calidad de la legumbre se dividen en dos grandes categorías: la primera incluye los llamados “guisantes para desgranar” y la segunda, menos conocida, comprende aquellos guisantes cuyas paredes son muy delgadas y tiernas y pueden consumirse completos. Los guisantes se cultivan sobre todo para aprovechar las semillas, que pueden consumirse frescas o secas. La industria conservera ha puesto en el mercado tanto guisantes al natural como congelados, de gran calidad. Los guisantes secos se someten a tratamientos con técnicas especiales que permiten eliminar las cubiertas y el germen, y posteriormente son reducidos a harina. Existen muchas variedades, según las condiciones regionales de cultivo. Existen programas de la mejora genética que tienen como principal objetivo acelerar la precocidad, incrementar el contenido de azúcares y la resistencia al frío, uniformar las semillas y reducir las hojas a fin de aumentar la densidad de plantas por unidad de superficie, etc. En los mercados se encuentran frescos entre abril y agosto y secos, todo el año. Los que se recolectan antes de madurar por completo suelen ser los más

sabrosos. Se cuecen con poca agua durante 4-8 minutos. Véase: vainas y semillas; tira-beque, channa. Nombre vulgar: **guisante**. Según el Código Alimentario, 3.21.08. Es la legumbre verde de la planta *Pisum sativum*, L. Variedad; *vulgare*, L. Véase: productos hortícolas.

***Pisum sativum*** var. ***macrocarpon***. Familia: papilionáceas. Se distingue del guisante común por su vaina comestible. La vaina. Con semillas inmaduras en su interior, se puede consumir entera. Se puede cocer al vapor, hervir ligeramente, saltar o emplear crudo en ensaladas. Véase: vainas y semillas. Nombre vulgar: **tirabeque**, guisante mollar. Según el Código Alimentario, 3.21.08. Es la legumbre verde de la planta *Pisum sativum*, L. Variedad; *macrocarpon*, Ser. Véase: productos hortícolas.

**pitahaya**. Nombre vulgar de la planta: *Hylocereus triangularis*.

**pitajón**. Nombre vulgar de la planta: *Hylocereus triangularis*.

***Pitar rostrata***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **venus lisa blanca**.

***Pitaria cordata***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja mejicana**.

***Pitaria rostrata***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **venus lisa blanca**.

**pitarra**. Según el Código Alimentario, 3.30.41. Bebida obtenida de la fermentación de una mezcla de pulpa de manzana y agua antes de su prensado. La cantidad de agua será como máximo del 50%. Véase: sidras.

**pitchell**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **besugo**.

**pitgell**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: besugo; breca.

**pitillo** (cría). Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merluza**.

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

**pitjell**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **breca**.

**pito**. Nombre vulgar del molusco: *Allotheuthis subulata*.

**pito real**. Designación oficial española del pez: *Balistes scolopax*; *Centriscus scolopax*; *Macrorhamphosus scolopax*. Sinónimo oficial: Becada; Music; Musich; Música; Trombero; Trompeter; Trompeteret; Trompetero; Trampeté; Trumpeté.

**pitu de caleya**. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes**: pitu de Caleyá (pollo), arbeyos desgranados, jamón, ajo, cebolla, vino blanco, perejil, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

**piubre**. Designación oficial: **piure chileno**.

**piumoc**. Otra especialidad catalana de derivado cárnico. Puntas cercanas al esternón con cabeza de costilla picadas. Véase: derivados cárnicos de Cataluña.

**piure**. Designación oficial: **piure chileno**.

**piure chileno**. Designación oficial española del: *Pyura chilensis*. Sinónimo oficial: Piubre; Piubre; Piure.

**pix rey**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bacaladilla**.

**pixa**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **curruco**.

**pixacá**. Nombre vulgar catalán de la seta: *Hygrophorus psittacinus*.

**pixacá color canyela.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Cortinarius cinnamomeus*.

**pixacá de tinta.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Coprinus atramentarius*.

**pixacá negro.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Coprinus atramentarius*.

**pixacá pigat bord.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Amanita pantherina*.

**pixacá toronja.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Hygrophoropsis aurantiaca*.

**pixadina vermella.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Hygrophorus puniceus*.

**pixano.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **besugo**.

**pixín.** Nombre vulgar asturiano del pez: *Lophius piscatorius*. Designación oficial: **rape**.

**pixín a la cazuela.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** rodaja de pixín, almejas, caldo de marisco, caldo de gallina, vino blanco, harina, perejil, ajo, espárragos, guisantes, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

**pixín a la cazuela al modo de Llanes.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** pixín (en Llanes pexín), almejas, gambas, ajo, perejil, harina, vino blanco, aceite, sal, espárragos. Véase: cocina de Asturias.

**pixín a la marinera.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** pixín, caldo de pescado, almejas, gambas, espárragos, guindilla, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

**pixín al horno.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** pixín, pimentón, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

**pixota.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cinta; doncella roja; lorcha; sábalo.

**pixota blanca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lorcha**.

**pixota de carall de jan.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rubioa**.

**pixota de llanguet.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rubioa**.

**pixota vermella.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cinta**.

**pixote.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: doncella roja; lorcha.

**pizotl en chiltexitli.** Plato de la cocina del Valle de Méjico. **Ingredientes:** lomo de cerdo, camarón seco, pasillas, chile ancho, chile mulato, chipotle adobado, ajonjolí, crema agria. Véase: carnes en la cocina de Méjico.

**pizza al atún claro congelado comercial.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Pizza al atún claro</b>	
<b>La cocinera</b>	
Sodio (mg)	1008,20
Energía (kJ)	758,50
Potasio (mg)	214,30
Fósforo (mg)	213,30
Energía (kcal)	181,46
Porción comestible	100,00
Calcio (mg)	87,13
Vitamina A (µg eq. retinol)	84,32
Magnesio (mg)	18,30
Ácido fólico (µg)	18,20
Carbohidratos (g)	16,46
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	11,22
Grasa (g)	9,77
Proteína (g)	7,95
Grasa saturada (g)	4,70
Fibra (g)	4,39
Grasa moninsaturada (g)	3,18
Hierro (mg)	2,10
Vitamina E (mg)	1,92
Grasa poliinsaturada (g)	1,87
Cinc (mg)	0,90
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,26
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,24
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,09
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00

Azúcares	
Colesterol (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

**pizza alla marinara.** Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: pizza con salsa de tomate.

**pizza americana cuatro quesos congelado comercial.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Pizza americana 4 quesos Findus</b>	
Energía (kJ)	1237,70
Sodio (mg)	481,00
Energía (kcal)	296,10
Vitamina A (µg eq. retinol)	256,00
Calcio (mg)	173,00
Fósforo (mg)	143,00
Potasio (mg)	131,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	28,00
Magnesio (mg)	22,10
Grasa (g)	15,90
Ácido fólico (µg)	14,00
Proteína (g)	12,00
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	8,05
Grasa saturada (g)	7,40
Ácido ascórbico (C) (mg)	3,00
Vitamina E (mg)	2,50
Cinc (mg)	1,10
Fibra (g)	1,10
Hierro (mg)	1,10
Niacina (mg eq. niacina)	1,10
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,40
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,14
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,06
Vitamina D (µg)	0,00
Azúcares	
Colesterol (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Yodo (mg)	

**pizza americana romana congelado comercial.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Pizza americana romana Findus</b>	
Energía (kJ)	1112,19
Sodio (mg)	442,00
Energía (kcal)	266,08
Vitamina A (µg eq. retinol)	229,00
Potasio (mg)	141,00
Porción comestible	100,00
Fósforo (mg)	98,00
Calcio (mg)	93,00
Carbohidratos (g)	27,70
Magnesio (mg)	19,20
Grasa (g)	13,40
Ácido fólico (µg)	13,00
Proteína (g)	10,40
Grasa saturada (g)	5,80
Ácido ascórbico (C) (mg)	3,00
Vitamina E (mg)	2,50
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	1,36
Niacina (mg eq. niacina)	1,30
Fibra (g)	1,20
Hierro (mg)	1,10
Cinc (mg)	0,80
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,13
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,12
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,05
Vitamina D (µg)	0,00
Azúcares	
Colesterol (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Yodo (mg)	

**pizza con salsa de tomate.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “pastas en la cocina del Mediterráneo”. Los napolitanos, que inventaron el plato, dicen que las pizzas deben cocinarse en un horno de leña. Este método puede producir un sabor incomparable; pero las pizzas cocinadas en casa pueden seguir siendo buenas. Esta es la versión original con una simple salsa de tomate. **Ingredien-**

**tes:** Masa de pizza, azúcar, levadura seca, sal, aceite de oliva, harina, salsa de tomate, aceite de oliva, ajo, tomate, sal, orégano, pimienta negra. Nombre italiano: ***pizza alla marinara*** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Pizza tomate y queso</b>	
Energía (kJ)	877,80
Sodio (mg)	520,00
Energía (kcal)	210,00
Potasio (mg)	201,00
Fósforo (mg)	179,00
Calcio (mg)	118,00
Porción comestible	100,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	90,00
Ácido fólico (µg)	24,00
Carbohidratos (g)	22,20
Magnesio (mg)	19,00
Colesterol (mg)	16,00
Grasa (g)	9,80
Proteína (g)	8,20
Grasa saturada (g)	4,12
Grasa moninsaturada (g)	3,21
Ácido ascórbico (C) (mg)	3,00
Grasa poliinsaturada (g)	1,99
Fibra (g)	1,70
Niacina (mg eq. niacina)	1,40
Azúcares	1,30
Hierro (mg)	1,30
Cinc (mg)	0,90
Vitamina E (mg)	0,54
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,30
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,25
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,23
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,11
Vitamina D (µg)	tr.
Yodo (mg)	

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

<b>Pizza de atún Findus</b>	
Energía (kJ)	877,49
Sodio (mg)	657,00
Energía (kcal)	209,93
Vitamina A (µg eq. retinol)	168,00
Potasio (mg)	147,00

Porción comestible	100,00
Fósforo (mg)	93,00
Calcio (mg)	82,00
Carbohidratos (g)	25,50
Magnesio (mg)	18,00
Ácido fólico (µg)	11,00
Proteína (g)	9,00
Grasa (g)	8,70
Ácido ascórbico (C) (mg)	6,00
Grasa saturada (g)	3,20
Niacina (mg eq. niacina)	1,90
Vitamina E (mg)	1,40
Fibra (g)	1,20
Hierro (mg)	1,20
Cinc (mg)	0,70
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,19
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,13
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,08
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,04
Vitamina D (µg)	0,00
Azúcares	
Colesterol (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Yodo (mg)	

**pizza de Mallorca.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “pastas en la cocina del Mediterráneo”. Quizás más parecida a la *pissaladière* (tarta provenzal de cebolla) que a la pizza italiana, una coca es una tarta con base de pan que se cocina muy lentamente. Se puede agregar jamón o salchichas a las verduras.  
**Ingredientes:** **Masa:** Azúcar, levadura, harina, sal, grasa de cerdo, aceite de oliva.  
**Relleno:** Cebolla, pimiento verde, tomate, ajo, perejil, páprika dulce, sal y pimienta negra, aceite de oliva. Nombre original: *coca mallorquina*.

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

<b>Pizza margarita Findus</b>	
Energía (kJ)	897,34
Sodio (mg)	653,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	426,00

Energía (kcal)	214,68
Potasio (mg)	165,00
Porción comestible	100,00
Calcio (mg)	95,00
Fósforo (mg)	88,00
Carbohidratos (g)	26,90
Magnesio (mg)	19,70
Ácido fólico (µg)	12,00
Grasa (g)	9,00
Proteína (g)	8,20
Ácido ascórbico (C) (mg)	7,00
Grasa saturada (g)	3,80
Vitamina E (mg)	1,40
Fibra (g)	1,10
Hierro (mg)	1,10
Niacina (mg eq. niacina)	1,10
Cinc (mg)	0,80
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,26
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,14
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,10
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,05
Vitamina D (µg)	0,00
Azúcares	
Colesterol (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Yodo (mg)	

**pizza margarita queso y tomate congelado comercial.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Pizza margarita queso y tomate La cocinera</b>	
Sodio (mg)	1013,30
Energía (kJ)	880,60
Potasio (mg)	319,30
Energía (kcal)	210,67
Calcio (mg)	138,20
Fósforo (mg)	138,20
Porción comestible	100,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	70,49
Carbohidratos (g)	30,23
Ácido fólico (µg)	22,30
Magnesio (mg)	17,40

Grasa (g)	7,79
Proteína (g)	6,80
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	6,18
Grasa saturada (g)	4,70
Fibra (g)	3,68
Grasa moninsaturada (g)	2,57
Hierro (mg)	2,20
Cinc (mg)	1,90
Vitamina E (mg)	1,71
Grasa poliinsaturada (g)	0,59
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,19
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,16
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,11
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Azúcares	
Colesterol (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

**pizza margarita merluza y gambas congelado comercial.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Pizza margarita merluza y gambas La cocinera</b>	
Sodio (mg)	814,00
Energía (kJ)	803,19
Potasio (mg)	212,30
Energía (kcal)	192,15
Fósforo (mg)	174,40
Calcio (mg)	119,10
Porción comestible	100,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	35,45
Ácido fólico (µg)	32,22
Carbohidratos (g)	20,04
Magnesio (mg)	18,40
Proteína (g)	12,39
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	9,72
Grasa (g)	7,36
Fibra (g)	5,48
Grasa saturada (g)	3,56
Grasa moninsaturada (g)	2,21
Grasa poliinsaturada (g)	1,58
Vitamina E (mg)	1,43
Hierro (mg)	1,30



Cinc (mg)	0,32
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,18
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,16
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,13
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Azúcares	
Colesterol (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

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

Pizza romana	Fin- dus	La co- ciner
Energía (kJ)	781,66	679
Sodio (mg)	591,00	924,30
Vitamina A (µg eq. retinol)	371,00	320,04
Energía (kcal)	187,00	162,44
Potasio (mg)	186,00	194,40
Porción comestible	100,00	100,00
Fósforo (mg)	85,00	89,20
Calcio (mg)	76,00	89,80
Carbohidratos (g)	24,80	26,47
Magnesio (mg)	17,80	24,10
Ácido fólico (µg)	13,00	29,10
Proteína (g)	7,30	7,29
Grasa (g)	7,20	3,78
Ácido ascórbico (C) (mg)	7,00	0,00
Grasa saturada (g)	2,70	2,10
Niacina (mg eq. niacina)	1,40	
Fibra (g)	1,30	3,76
Vitamina E (mg)	1,30	1,34
Hierro (mg)	1,10	2,30
Cinc (mg)	0,60	2,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,17	7,23
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,13	0,30
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,11	0,26
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,05	0,40
Vitamina D (µg)	0,00	
Azúcares		
Colesterol (mg)		
Grasa moninsaturada (g)		1,10
Grasa poliinsaturada (g)		0,51
Yodo (mg)		

**plabuxa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: acedía; lenguado; platija.

**platusa.** Nombre vulgar vascuence del pez: *Plathychthys llesus*. Sinónimo: **platija**.

**placa encima de la tapa.** Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno. Es-

te corte se suele utilizar para freír o estofar, pero también se tritura con la picadora y se trocea para hacer carne de guisos. Véase: pierna.

**Placopecten magellanicus.** Familia: pectíni-dos. Redonda con orejas proporcionadas y numerosos y finos pliegues radiales sobre una superficie de color marrón claro, es la clase de pechina que más se cría en la costa este de los EE.UU., la preferida y la más importante económicamente. Se pesca principalmente en la costa de Maine, pero también puede encontrarse desde Labrador hasta el Norte de Carolina. Se trata de la zamburiña de mayor tamaño de la familia, pues el diámetro de sus valvas puede alcanzar entre 15 y 30 cm de diámetro. Se suele coger con redes barrederas en profundidades de hasta 280 m. En Canadá es el molusco más importante desde el punto de vista comercial. Véase: pechinas, veneras, scallops. Nombre vulgar: **scallop atlántica de aguas profundas**, vieira. Designación oficial: **vieira gigante del Canadá**.

**pladucha.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **solla**.

**pladusa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **solla**.

**Plagioscion auratus.** Pez. Designación oficial: **curbinata**.

**Plagioscion heterolepis.** Pez. Designación oficial: **curbinata**.

**Plagioscion macdonghi.** Pez. Designación oficial: **curbinata**.

**Plagioscion microps.** Pez. Designación oficial: **curbinata**.

**Plagioscion monacantha.** Pez. Designación oficial: **pacora**.

**Plagioscion squamosissimus.** Pez. Designación oficial: **curbinata**.

**Plagioscion surinamensis.** Pez. Designación oficial: **pacora**.

**Plagioscion ternetzi.** Pez. Designación oficial: **curbinata**.

**Plagusia lactea.** Pez. Designación oficial: **pe-lada**.

**plana.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **platija**, **solla**.

**plana palaia.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **platija**.

**plancheta.** Nombre vulgar del pez: *Symphodus quinquemaculatus*. Designación oficial: **planchita**.

**planchín.** Designación oficial española del pez: *Padina pavonica*.

**planchita.** Designación oficial española del pez: *Crenilabrus quinquemaculatus*; *Crenilabrus roissali*; *Crenilabrus tigrinus*; *Labrus aeroginosus*; *Labrus capistratus*; *Lutjanus capistranus*; *Lutjanus rissali*; *Lutjanus varius*; *Symphodus quinquemaculatus*; *Symphodus roissali*. Sinónimo oficial: **Karraspio**; **Mariquita**; **Meret**; **Plancheta**; **Planxeta**; **Roquer**; **Roqué**; **Roqué tamboré**; **Roqué tamburé**; **Roqué vert**; **Ruqué**; **Tambor**; **Temburé**; **Tordo**; **Tordo roquero**; **Tort**; **Vert**.

**planera.** Véase: **cereza planera**.

**plano.** Véase: **vino plano**.

**plano.** 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 con características sensoriales muy débiles, debido a la pérdida e sus compuestos aromáticos. Véase: **cata del aceite de oliva**.

**Planorbis corneo.** Caracol terrestre que tiene una concha de color marrón oscuro, enrollada en una espiral plana de hasta 30 mm

de diámetro. El animal tiene una coloración roja o marrón oscuro. Los tentáculos son largos y delgados. Carecen de opérculo. Se encuentra en estanque y charcas llenas de algas y se alimenta de sustancias de naturaleza vegetal.

**plant cloré.** Variedad de uva blanca. Véase: **uva pinot noir**.

**plant du Rhin.** Variedad de uva blanca. Véase: **uva sylvaner**.

**planta de bistec.** Sinónimo: **perilla roja**.

**planta del curry** (*Helichrysum angustifolium*) Sus hojas desprenden un aroma típico de curry al tocarlas suavemente, lo que hace de esta planta un ingrediente aromático muy agradable para el jardín. Se usa para sazonar arroces, sopas, guisos y paltos de ternera, y para rellenos de venado. Es importante destacar que la planta del curry no es un ingrediente del curry en polvo. Véase: **hierbas**; **hierbas aromáticas**.

**planta fina.** Véase: **uva planta fina**.

**planta nova.** Véase: **uva planta nova**.

**planta ostra.** Nombre vulgar de la planta: *Scorzonera hispanica*: Véase: **salsifí**; **raíces**.

**Plantago mayor.** Familia: **plantagináceas**. Planta herbácea, vivaz, con hojas radicales, pecioladas, gruesas, anchas, ovaladas, enteras o algo ondeadas por el margen, flores sobre un escapo de dos a tres decímetros de altura, en espiga larga y apretada, pequeñas, verdosas, de corola tubular en la base y partida en cuatro pétalos en cruz, fruto capsular con dos divisiones, y semillas pardas elipsoidales. Es muy común en los sitios húmedos, y el cocimiento de las hojas se usa en medicina por su mucílago, usado como emético. Nombre vulgar: **llantén**.

**plantilla de Técnicos titulados.** Según el Código Alimentario, 2.08.02. En las reglamentaciones correspondientes se determinará el personal técnico titulado que deban tener las empresas con arreglo a sus actividades y capacidad de producción. Véase: condiciones generales que debe cumplir el personal relacionado con los alimentos, establecimientos e industrias de la alimentación.

**planxeta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **planchita**.

**Plasmopara viticola.** Hongo que ocasiona sobre la vid una enfermedad que afecta a los órganos verdes de la cepa. Si se producen lluvias durante el envero puede ocasionar grandes pérdidas. El hongo se conserva durante el invierno en las hojas muertas y en la primavera bajo ciertas condiciones de humedad y temperatura se reproduce. Procede de EE.UU. y llegó a Europa en 1878. Se combate con productos derivados del cobre y cal viva, denominado “caldo bordelés”, y actualmente con otros productos compuestos sistémicos. Nombre vulgar: **mildiu**.

**plata.** (E-174) Elemento metálico, blanco, maleable y dúctil; símbolo Ag. Número atómico 47, masa atómica: 107,86823. Forma cristales metálicos de estructura cúbica compacta. Se emplea en la fabricación de instrumentos de cirugía por la propiedad que tiene de no oxidarse, y sus compuestos se emplean extensamente en medicina. Como aditivo para alimentos es poco empleado. Véase: modificadores del color.

**plàtan.** Nombre vulgar catalán de la planta: *Musa paradisiaca*. Sinónimo: **plátano**

**platanillo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cocinero dorado**.

**plátano.** Véase: vino sabor plátano.

**plátano.** Nombre vulgar de la planta: *Musa sapientum*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Energía (kJ)	356,26
Potasio (mg)	350,00
Energía (kcal)	85,23
Porción comestible	66,00
Magnesio (mg)	36,40
Fósforo (mg)	28,00
Carbohidratos (g)	20,80
Ácido fólico (µg)	20,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	18,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	11,50
Calcio (mg)	7,30
Fibra (g)	2,50
Yodo (mg)	2,00
Sodio (mg)	1,50
Proteína (g)	1,20
Niacina (mg eq. niacina)	0,90
Hierro (mg)	0,59
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,37
Grasa (g)	0,27
Vitamina E (mg)	0,23
Cinc (mg)	0,21
Grasa saturada (g)	0,12
Grasa poliinsaturada (g)	0,09
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,07
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,05
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	tr.

**plátano asado.** Plato de la cocina de Perú del grupo de entradas. **Ingredientes:** plátano de seda, sal. Véase: entradas en la cocina de Perú.

**plátano Cavendish.** Nombre vulgar de una variedad de la planta: *Musa sapientum*.

**plátano de freír.** Nombre vulgar de la planta: *Musa paradisiaca*.

**plátano de la pasión.** Variedad de: fruta de la pasión. Véase: otras frutas.

**plátano dominico.** Nombre vulgar de una variedad de la planta: *Musa sapientum*.

**plátano enano.** Nombre vulgar de una variedad de la planta: *Musa sapientum*.

**Plátano**

**plátano guineo.** Nombre vulgar de una variedad de la planta: *Musa sapientum*.

**plátano macho.** Variedad de plátano (*Musa paradisiaca*) para cocinar y se emplea sobre todo en platos salados.

**plátano seco.** Se conserva durante 12 meses y se consume como tentempié. Se deja en remojo en agua muy caliente durante 30 minutos y se utiliza en repostería. La fruta seca se puede moler y la harina resultante se utiliza para repostería o en pudines. Véase: frutas y frutos secos.

**plátano sugar.** Variedad de plátano (*Musa paradisiaca*) Véase: otras frutas.

**plateado.** Véase: conejo plateado.

**plateado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: jorobado espejo; lisa amarilla; lisa criolla.

**platecha.** Nombre vulgar del pez: *Platichthys flesus*. Designación oficial: platija, solla.

**platejada.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **oblada**.

**platera.** Nombre vulgar de la seta: *Clitocybe geotropa*.

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

**Plates calcarifer.** Pez de los mares de Australia, de esqueleto cartilaginoso y escamas blandas, con un pulmón además de las branquias; sobreviviente de una familia de peces prehistóricos. Pescado de sabor suave con carne tierna y consistente. Caturado en las aguas del norte de Australia, puede ser muy grande. Se vende entero, en filete o en rodajas. Se consume pochado, a la plancha o asado, al horno o a la parrilla. Nombre vulgar: **barramundi**, barramunda, barramundi pequeño. Véase: pescados.

**platesa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **platija**.

**Platessa elongata.** Pez. Designación oficial: **mendo**.

**Platessa lata.** Pez. Designación oficial: **solla**.

**Platessa platessa.** Pez. Designación oficial: **solla**.

**plateza.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **solla**.

**Platichthys flesus.** Familia: pleuronéctidos. Cuerpo oval, bastante alto, que con las aletas impares extendidas adquiere forma rómbica su contorno. Boca pequeña, cuyo maxilar no alcanza la vertical del centro del ojo inferior y con la dentadura formada por dientes cónicos, más bien romos y más desarrollados en la rama mandibular correspondiente al costado ciego. Pedúnculo caudal destacado. Se alimenta de pequeños cangrejos, quisquillas, gambas y pequeños peces. Color gris pardusco u oliváceo, a veces con manchas de distintas formas y coloraciones; el lado ciego es opaco y blanco sucio. Talla hasta 51 cm. Peso hasta 2 kg. Cantábrico y zona marítima de sus ríos; menos común en el Mediterráneo. En Norteamérica, los filetes de lenguado que se venden normalmente son de platija, fleso o gallo. La platija contiene muchas espinas. Se prepara en filetes a la parrilla o fritos, con o sin piel, previamente descamados. No disfraza la exquisitez de su carne. Disponible todo el año, se vende entero o en filetes y es delicioso rebozado y frito o pochado en filetes. Véase: pescados. Nombre vulgar: **platija**, platusa, platecha, solla. Designación oficial: **platija**. Sinónimo: *Pleuronectes flesus*. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, pleuronectiforme. *Platichthys flesus*, Linneo. Véase pescado. Según el Real Decreto 560/1995, de 7 de Abril, por el que se establecen las tallas mínimas de determinadas especies pesqueras, y posteriores co-

rrecciones; la talla biológica de este pez, en el Atlántico de 25 cm, la talla comercial es de 200 g/unidad.

**Platichthys flesus flesus.** Pez. Designación oficial: **platija**.

**Platichthys stellatus.** Pez. Designación oficial: **platija estrellada**.

**platija.** Pescado barato de carne blanca y jugosa de sabor suave. Disponible todo el año se vende entero o en filetes y es delicioso rebocado y frito o pochado en filetes. Designación oficial española del pez: *Flesus vulgaris*; *Platichthys flesus*; *Platichthys flesus flesus*; *Pleuronectes flesus*; *Pleuronectes flesus luscus*; *Pleuronectes passer*. Sinónimo oficial: Acedía; Bilau; Chavalola; Fletán; lenguado hoja; Lenguado de sorra; Oilar; Palaió; Palaya; Patusa; Pelaya; Pelayo; Plabuxa; Plana; Plana palaia; Platecha; Platesa; Platija pelaya; Platixa; Platuja; Platusa; Platusía; Platuxa; Platuxa latza; Rapapelu; Remol de riu; Solla; Suella; Txabalo; Xabalo. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Platija	
Energía (kJ)	331,89
Potasio (mg)	280,00
Fósforo (mg)	180,00
Sodio (mg)	120,00
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	79,40
Calcio (mg)	45,00
Colesterol (mg)	42,00
Yodo (mg)	30,00
Magnesio (mg)	22,00
Proteína (g)	16,70
Ácido fólico (µg)	11,00
Niacina (mg eq. niacina)	6,30
Grasa (g)	1,40
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	1,00
Cinc (mg)	0,50
Grasa moninsaturada (g)	0,36
Hierro (mg)	0,30
Grasa poliinsaturada (g)	0,27
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,22

Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,20
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,19
Grasa saturada (g)	0,18
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.
Vitamina E (mg)	

**platija americana.** Designación oficial española del pez: *Hippoglossoides platessoides limandoides*; *Pleuronectes limandoides*.

**platija americana.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **fletán enano**.

**platija ártica.** Designación oficial española del pez: *Arctodiellus uncinatus*; *Centridermichthys uncinatus*; *Cottus uncinatus*.

**platija cabeza dura.** Designación oficial española del pez: *Pleuronichthys verticalis*. Sinónimo oficial: Lenguado.

**platija de fango.** Designación oficial española del pez: *Pleuronichthys coenosus*. Sinónimo oficial: Lenguado.

**platija de Nueva Zelanda.** Nombre vulgar del pez: *Pelotretis flavilatus*. Designación oficial española del pez: *Rhombosolea leporina*; *Rhombosolea plebeia*; *Rhombosolea tapirina*.

**platija de verano.** Nombre vulgar del pez: *Paralichthys dentatus*.

**platija del Ártico.** Nombre vulgar del pez: *Liopsetta glacialis*.

**platija del Golfo.** Nombre vulgar del pez: *Paralichthys albigutta*.

**platija del Pacífico.** Nombre vulgar del pez: *Eopsetta jordani*.

**platija estrellada.** Designación oficial española del pez: *Platichthys stellatus*.

**platija europea.** Nombre vulgar del pez: *Rhombosolea tapirina*.

**platija japonesa.** Designación oficial española del pez: *Eopsetta grigorjewi*.

**platija moteada.** Designación oficial española del pez: *Pleuronichthys ritteri*. Sinónimo oficial: Lenguado.

**platija ocelada.** Designación oficial española del pez: *Pleuronichthys ocellata*. Sinónimo oficial: Lenguado.

**platija pacífica.** Designación oficial española del pez: *Atheresthes stomias*.

**platija pelaya.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **platija**.

**platija sohachi.** Designación oficial española del pez: *Cleisthenes pinetorum herzensteini*.

**platijas al gratín.** Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** platija, champiñones, mantequilla, sal, pimienta, vino blanco seco, perejil picado, pan rallado, puré de tomates, aceite, harina. Véase: peces planos en la cocina.

**platija del Báltico ahumada.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Platija del Báltico Ahumada	
Sodio (mg)	481,00
Energía (kJ)	459,80
Potasio (mg)	410,00
Energía (kcal)	110,00
Agua (g)	71,90
Proteína (g)	23,30
Calcio (mg)	22,00
Grasas totales (g)	1,90
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Carbohidratos (g)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Flúor (mg)	

Fósforo (mg)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Hierro (mg)	
Magnesio(mg)	
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina E (mg)	

**platillo.** Designación oficial española del pez: *Psammobatis brevicaudatus*.

**platillo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya con púas**.

**platillo de ternera con aceitunas.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 4 horas. **Ingredientes:** carne de ternera (pecho) cortada en tiras, cebolla, ajo, apio, zanahoria, pimiento rojo, aceite, harina, sal, pimienta, vino blanco seco, laurel, perejil, caldo, salsa de tomate, aceitunas verdes deshuesadas. **Picada:** almendras, avellanas, rebanadas de pan frito. Véase: bovino en la cocina clásica.

**platixa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: platija; solla.

**plato.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lenguado hoja**.

**plato frío de sesos.** Plato integrante de la cocina con carne. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** sesos de buey, laurel, tomillo, perejil, sal, lechuga, mahonesa, huevo duro. Véase: sesos y riñones en la cocina.

**plato frío de ternera.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “entrantes”. **Ingredientes:** carne de ternera para asar, cebolleta, jengibre fresco, centro de apio, zanahoria. **Para la salsa:** Salsa de soja, vinagre, ajo triturado, azúcar, aceite de sésamo.

**Platophrys laterna.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **serrandell**.

**platos clásicos.** Grupo de platos de la “cocina del Mediterráneo”. El Mediterráneo tiene cientos de platos clásicos, recetas que han ido pasando a través de generaciones de familias. Los platos que consideramos caracterizan particularmente a la cocina de la región y dan ganas de descubrir muchas más especialidades tradicionales. Comprende: berenjena rellena (*imam bayildi*); estofado griego de conejo (*kounelli stifatho*); gazpacho andaluz; mújol rojo al estilo de Niza (*rougets a la niçoise*); ñoqui italiano de patata con pesto (*gnocchi al pesto*); sopa de almendras heladas con uvas (gazpacho blanco); sopa de verduras con *pistou* (*soupe au pistou*); sopa italiana de pescado (*zuppa di pesce*); tagine de pollo con limones y aceitunas (*djej emshmel*); tarta provenzal de cebolla (*pissaladiere*).

**platos cocinados.** Véase: otros derivados de pescados.

**platos con carnes de caza.** Consideramos los platos siguientes: Chuletas de ciervo en ginebra; Filetes de gamo salteados; Jamón de jabalí en salsa agri dulce; Pierna de venado al uso inglés. Véase: carnes en la cocina.

**platos con huevo en la cocina de Francia.**

Consideramos: Oeufs en gelée (huevos en aspic), Oeufs frita pastorelle (huevos fritos con riñones y setas), Omelette indo-chine (tortilla con carne de cerdo y langostinos), Souffle chaud au fromage et jambon (buñuelos calientes de queso con jamón) Véase: entradas en la cocina de Francia.

**platos con masa en la cocina de Francia.**

Consideramos: Beignets d'escargots aux petales d'aïux (Torrijas de caracoles con ajo), Feuilletée d'oeufs pochés (Huevos escalfados en triángulos de masa con salsa bordelesa), Quiche au roquefort (Tarta de roquefort, apio y nuez), Tourte julia (Pastel de gallina de Guinea, cerdo, repollo y

oportó) Véase: entradas en la cocina de Francia.

**platos fríos.** La alta cocina internacional no ofrece muchas recetas con carnes de vacuno frías, pero entre ellas figuran verdaderas exquisiteces como el bistec tártaro o el famoso carpaccio. En ambos casos la carne se consume cruda o marinada, lo cual sólo resulta posible con los cortes más selectos de la res. Pero también las carnes fritas, asadas o cocidas pueden transformarse en deliciosos platos fríos. De esta manera se pueden aprovechar partes sobrantes de una manera económica y creativa. Así. Por ejemplo, los restos de un asado pueden cortarse en finas lonchas y combinarse con verduras y setas diversas para preparar ensaladas sofisticadas. Para aderezar estos platos sirve una vinagreta bien sazonada, una salsa de yogur o, si se prefiere, algo con más consistencia, una mahonesa. Además, las carnes frías armonizan maravillosamente con una gelatina, sobre todo si ésta tiene un regusto agrio. Qué mejor ejemplo de ello que el tafelspitz en aspic, un plato que puede variarse hasta el infinito según las verduras con las que se acompañe. También los restos de asados o la lengua de buey curada dan resultados excelentes en este tipo de combinaciones. Consideramos: tártaro, carpaccio, carnes en aspic, fiambres suizos.

**platos internacionales con verduras.** Consideramos los platos siguientes: Alcachofas estofadas; Alcachofas fritas a la romana; Bamia; Berenjenas a la griega; Berenjenas ahumadas; Berenjenas al gratín; Berzas a la minera; Calabaza con almendras al ron; Col agria a la noruega; Col morada con jarabe de grosellas; Col rellena con carne de cerdo; Hojas de vid rellenas; Palmitos en salsa; Pepinos en salsa; Piperade; Salsifíes salteados; Tajín tunecino de tomates. Véase: verduras en la cocina.

**platos internacionales de carne.**

Consideramos los platos siguientes: Albóndigas de carne a la sueca; Albóndigas de carne con nata agria; Albóndigas de carne con salsa; Anticuchos peruanos; Asado a la criolla; Asado a la danesa; Bosanka kufte; Bracirole di Vitallo alla genovese; Broquetas de carne a la húngara; Carne al estilo de Moravia; Carne Stroganoff con macarrones; Cocido vienés; El belehat; Escalopes vieneses; Gulasch; Hutspot; Kefta de ternera; Mochomos; Osobuco; Páprika schnitzel; Picadillo cubano; Rabos de vaca a la belga; Rollitos de ternera a la española; Ropa vieja al estilo de Méjico; Saltimbocca alla romana; Stifado; Tcholent; Ternera a la marengo; Ternera a la Stroganoff; Ternera con manzanas. Véase: carnes en la cocina.

**platos precocinados congelados.** Según el Código Alimentario, 3.26.09.1. Son los productos resultantes de una operación culinaria no completada, envasados y sometidos a un procedimiento de conservación por el frío. Para su consumo precisan tratamiento doméstico adicional. Véase: concepto de platos congelados; platos precocinados y preparados congelados.

**platos precocinados y preparados congelados.** Según el Código Alimentario, Capítulo XXVI. Sección 2ª. Consta de: 3.26.09 **Concepto: platos precocinados congelados; platos preparados congelados.** 3.26.10 **Características y clasificación.** 3.26.11 **Prohibiciones.** 3.26.12 **Envasado, almacenamiento y transporte.** Véase: conservas animales y vegetales. Platos preparados. Productos dietéticos y de régimen.

**platos preparados.** Según el Código Alimentario, 3.26.01. Son los productos obtenidos por mezcla y condimentación de alimentos animales y vegetales, con o sin adición de otras sustancias autorizadas, contenidos en envases apropiados, herméticamente cerrados y tratados por el calor u otro proce-

dimiento que asegure su conservación, y prestos a ser consumidos después de un simple calentamiento. Véase: conservas; conservas animales y vegetales; Productos dietéticos y de régimen.

**platos preparados congelados.** Según el Código Alimentario, 3.26.09.2. Son los productos resultantes de una preparación culinaria completa, envasados y sometidos a un procedimiento de conservación por el frío y prestos a ser consumidos después de un calentamiento. Véase: concepto de platos congelados; platos precocinados y preparados congelados.

**platos principales en la cocina de Francia.**

Toda comida tiene un corazón; el plato principal debe elegirse y prepararse bien para satisfacer a los comensales. Los clasificamos en: **Carne en la cocina de Francia, cerdo en la cocina de Francia, Cordero en la cocina de Francia, Mariscos en la cocina de Francia, Pescado en la cocina de Francia, Pollo y animales de caza en la cocina de Francia, Ternera en la cocina de Francia.**

**platucha.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **solla.**

**platuja.** Nombre vulgar del pez: *Pleuronectes platessa*. Designación oficial: platija; solla.

**platura.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **solla.**

**platusa.** Nombre vulgar del pez: *Platichthys flesus*; *Pleuronectes platessa*; Designación oficial: platija; solla.

**platusía.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **platija.**

**platuxa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: platija; solla.



**platuxa latza.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **platija**.

**platuxa leuna.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **solla**.

**Platybelone argalus argalus.** Pez. Designación oficial: **agujón de quilla**.

**Platybelone argalus pterura.** Pez. Designación oficial: **agujón de quilla**.

**Platycephalus indicus.** Pez. Designación oficial: **zapatero índico**.

**Platyrrhinoides triseriata.** Pez. Designación oficial: **guitarra espinosa**.

**Platyxanthus crenulatus.** Crustáceo. Designación oficial: **cangrejo de piedra**.

**Platyxanthus orbigny.** Crustáceo. Designación oficial: **cangrejo violado**.

**plea tray.** Nombre del plato de la cocina de Camboya. Nombre español: ensalada de pescado.

**Plebidonax deltoides.** Familia: venéridos. Evite las conchas abiertas y cocínelas ligeramente. Se emplean en arroces, salsas para pastas y salteadas. Véase: marisco. Nombre vulgar: **almeja pipi**, pipi de Australia. Designación oficial: **pipi de Australia**.

**Plecoglossus altivelis.** Pez. Designación oficial: **ayu**.

**Plectoplates ambiguus.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **perca australiana**.

**Plectorhinchus mediterraneus.** Pez. Designación oficial: **burro**.

**Plectranthus** sp. Familia: labiadas. Usado como orégano en el Caribe y México, esta carnosa planta tiene el definido aroma del orégano. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **orégano cubano**

**Plectropoma fasciatus.** Pez. Designación oficial: **falso abadejo**.

**Plectropomus leopardus.** Familia: serránidos. Habita en todo el indopacífico y desde Japón hasta el este de África. Color rojo claro, naranja o marrón, con manchas azules ribeteadas de oscuro. Alcanza 1,20 m de longitud. Es un excelente pescado de mesa. Es uno de los tres parientes asiáticos de los meros que sólo alcanza los 25 cm de longitud. Los otros dos son: el pez pantera (*Cromileptes altivelis*) y el mero marrón (*Cephalopholis pachycentrum*) Nombre vulgar: **perca de roca**; leopardo.

**Plectrypops retrospinis.** Pez. Designación oficial: **candil soldado**.

**plegonero.** Designación oficial española del pez: *Gaudus euxinus*; *Gadus merlangus*; *Merlangus linnei*; *Merlangus merlangus*; *Merlangus merlangus euxinus*; *Merlangus merlangus merlangus*; *Merlangus vulgaris*; *Odontogadus merlangus merlangus*. Sinónimo oficial: Ezneduna; Faneca; Legazkume; Letxera; Lexera; Lexera eznedima; Liba; Melroi; Merlana; Merlinka; Peix rey; Pescadilla; Pez de plegona; Pijotilla; Sarreta.

**plegonero.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **merlán**.

**Pleoticus muelleri.** Crustáceo. Designación oficial: **camarón langostín argentino**.

**Pleoticus robustus.** Crustáceo. Designación oficial: **camarón rojo real**.

**Plesionika edwardsi.** Crustáceo. Designación oficial: **camarón de Edwards**.

**Plesionika edwardsii.** Crustáceo. Designación oficial: **camarón soldado**.

**Plesionika heterocarpus.** Crustáceo. Designación oficial: **camarón flecha**.

**Plesionika martia.** Crustáceo. Designación oficial: **camarón marcia**.

*Plesiopenaeus edwardsianus*. Familia: peneidos. Borde superior del rostro con 3 espinas en los machos y liso en las hembras. Antenas larguísimas. Los 3 primeros pares de patas están provistos de una pequeña pinza. Color: rojo intenso. Talla: hasta 30 cm. Atlántico, accidentalmente en el Mediterráneo. Carne excelente. Nombre vulgar: **carabinero**, chorizo rojo, langostino moruno. Designación oficial: capuco verde; gamba carabinero. Según el Código Alimentario, 3.13.02. Es un marisco. Crustáceo, decápodo macruro, *Plesiopenaeus edwardsianus*, Johnson. Véase: marisco.

*Pleurocodes monodon* y *Cervimunida johni*. Familia: galateas. Estas dos especies de langostinos de surcos, que pueden llegar a medir de unos 20 a 25 cm, se encuentran El *Pleurocodes monodon* principalmente al sudeste del Pacífico. se pesca, sobre todo, en las costas chilenas y allí se llama langostino colorado o langostino zanahoria. Por su exquisito sabor, la carne de éste langostino es muy codiciada. Los langostinos son animales nocturnos que por el día se esconden entre las rocas o debajo de grandes piedras aisladas. Cuando van en busca de comida por la noche, barren el suelo con sus tres apéndices maxilares, mientras que con las segundas patas maxilares eligen las partículas de alimento. Nombre vulgar: langostino amarillo, **langostino de Chile**, langostino colorado, langostino zanahoria, langostilla.

*Pleurodon auriscalpium*. Otro nombre de la seta: *Auriscalpium vulgare*.

*Pleurogrammus monopterygius*. Familia: hexagrámidos. Perteneciente a la familia de los verderones, aparece principalmente en los mares japoneses hasta el mar de Bering y el Sur de California. En Japón es muy conocido como *Kitanohokke* y es muy apreciado en la preparación de *Sushi*. Nombre vulgar: **caballa Atka**.

*Pleuroncodes monodon*. Crustáceo. Designación oficial: **langostino colorado**.

*Pleuroncodes planiceps*. Crustáceo. Designación oficial: **langostino pelágico**.

*Pleuronectes argus*. Pez. Designación oficial: **podás**.

*Pleuronectes arnoglossus*. Pez. Designación oficial: **serrandell**.

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

*Pleuronectes citharus*. Pez. Designación oficial: **solleta**.

*Pleuronectes conspersus*. Pez. Designación oficial: **serrandell**.

*Pleuronectes cynoglossus*. Pez. Designación oficial: **mendo**.

*Pleuronectes dwinensis*. Pez. Designación oficial: **solleta ártica**.

*Pleuronectes flesus*. Otro nombre del pez: *Platycthyus flesus*. Designación oficial: **platija**.

*Pleuronectes flesus luscus*. Pez. Designación oficial: **platija**.

*Pleuronectes glacialis*. Otro nombre del pez: *Liopsetta glacialis*.

*Pleuronectes glacialis*. Pez. Designación oficial: **solleta ártica**.

*Pleuronectes grohmanni*. Pez. Designación oficial: **peluda**.

*Pleuronectes hippoglossoides*. Otro nombre del pez: *Reinhardtius hippoglossoides*.

*Pleuronectes hirtus*. Pez. Designación oficial: **tapadera**.

*Pleuronectes kitt*. Otro nombre del pez: *Microstomus kitt*. Designación oficial: **mendo limón**.

*Pleuronectes lascaris*. Pez. Designación oficial: **sortija**.

*Pleuronectes laterna*. Pez. Designación oficial: **serrandell**.

*Pleuronectes leotardi*. Pez. Designación oficial: **serrandell**.

*Pleuronectes limanda*. Otro nombre del pez: *Limanda limanda*. Designación oficial: **lengua**.

*Pleuronectes limandoides*. Pez. Designación oficial: **platija americana**.

*Pleuronectes linguatula*. Pez. Designación oficial: **solleta**.

*Pleuronectes luteus*. Pez. Designación oficial: **tambor**.

*Pleuronectes macrolepidotus*. Pez. Designación oficial: **solleta**.

*Pleuronectes mancus*. Pez. Designación oficial: **podás**.

*Pleuronectes mangili*. Pez. Designación oficial: **golleta**.

*Pleuronectes maximus*. Otro nombre del pez: *Psetta maxima*. Designación oficial: **rodaballo**.

*Pleuronectes megastoma*. Pez. Designación oficial: **lliseria**.

*Pleuronectes microcephalus*. Otro nombre del pez: *Microstomus kitt*. Designación oficial: **mendo limón**.

*Pleuronectes microchirus*. Pez. Designación oficial: **golleta**.

*Pleuronectes ocellata*. Pez. Designación oficial: **tambor real**.

*Pleuronectes passer*. Pez. Designación oficial: **platija**.

*Pleuronectes patarachia*. Pez. Designación oficial: **solleta**.

*Pleuronectes pegusa*. Pez. Designación oficial: **tambor real**.

*Pleuronectes platessa*. Familia: pleuronéctidos. Cuerpo algo más alto que el de la platija (*Platichthys flesus*), precedido de una pequeña cabeza. Ojos normalmente en el lado derecho, el superior situado en el mismo borde de la cabeza, algo más retrasado que el inferior. Detrás de ellos, una serie longitudinal de 4 a 7 tubérculos óseos. Boca pequeña, con casi todos los dientes de ambas mandíbulas sobre las ramas del lado ciego. Color grisáceo pardusco o amarillento, con manchas anaranjadas o rojizas. Talla hasta 90 cm. Peso hasta 7 kg. Aparece en el Atlántico nororiental, desde el Sur de Portugal hasta el mar Blanco pasando por el mar del Norte, así como en el Mediterráneo occidental. Habita en fondos arenosos y aguas tornasoladas. En el Atlántico se sitúa en profundidades de hasta 200 m; en el Mediterráneo hasta 400 m. Se sumerge en aguas fangosas y lagunas en busca de alimento. Se alimenta de pequeños gusanos, cangrejos y animales blandos de cáscara fina. Carne inferior a la del lenguado (*Solea vulgaris*), aunque mejor conceptuada que la de la platija (*Platichthys flesus*). Nombre vulgar: **solla**, platuja, platusa. Designación oficial: **solla**. Sinónimo: *Platessa platessa*. Según el Real Decreto 560/1995, de 7 de Abril, por el que se establecen las tallas mínimas de determinadas especies pesqueras, y posteriores correcciones. La talla biológica de esta especie en el Atlántico es de 25 cm. Según el Reglamento CE 2406/96 del Consejo, de 26 de Noviembre de 1996, por el que se establecen normas comunes de comercialización para determinados productos pesqueros. El calibrado de los productos se basa en su peso o en su número por kilogramo, o en ambas. La talla comercial de esta especie es de 150 g/unidad.

*Pleuronectes platessoides*. Pez. Designación oficial: **fletán enano**; lengua; podás.

*Pleuronectes punctatus*. Pez. Designación oficial: **tapadera**.

*Pleuronectes quadrituneculatus*. Pez. Designación oficial: **solla de Alaska**.

*Pleuronectes regius*. Pez. Designación oficial: **pelada misereres**.

*Pleuronectes rhombus*. Pez. Designación oficial: **remol**.

*Pleuronectes saxicola*. Pez. Designación oficial: **mendo**.

*Pleuronectes solea*. Otro nombre del pez: *Solea vulgaris*. Designación oficial: **lenguado**.

*Pleuronectes trichodactylus*. Pez. Designación oficial: **soldado**.

*Pleuronectes ucangili*. Pez. Designación oficial: **golleta**.

*Pleuronectes variegatus*. Pez. Designación oficial: **golleta**.

*Pleuronectes whiffjagonis*. Pez. Designación oficial: **lliseria**.

*Pleuronectidae*. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterygios. Infraclase: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: acantopterygios. Orden: pleuronectiformes. Suborden: pleuronectoides. La familia de las solas se extiende con incontables tipos desde el Antártico hasta el Ártico. Sus ojos suelen estar situados en la parte derecha (especies diestras) aunque existen algunas excepciones individuales. Nombre vulgar: **pleuronéctidos**. Consideramos: halibut

(*Hippoglossus hippoglossus*), halibut del Pacífico (*Hippoglossus hippoglossus stenolepis*), halibut negro (*Reinhardtius hippoglossoides*), lengua (*Limanda limanda*), lengua del Pacífico (*Limanda aspera*), limanda de roca (*Lepidosetta bilineata*), mendo (*Clyptocephalus cynoglossus*), mendo del Pacífico (*Glyptocephalus zachirus*), mendo limón (*Microstomus kitt*), mendo limón del Pacífico (*Microstomus pacificus*), platija (*Platichthys flesus*), platija americana (*Hippoglossoides platessoides*), platija europea (*Rhombosolea tapirina*), platija de Nueva Zelanda (*Pelotretis flavilatus*), solla (*Pleuronectes platessa*), solla arenera del Pacífico (*Psettichthys melanostictus*), solla halibut (*Hippoglossoides elassodon*), solla lisa del Pacífico (*Parophrys vetulus*), solla neozelandesa (*Peltorhamphus novaezeelandiae*), platija del Pacífico (*Eopsetta jordani*)

**pleuronéctidos**. Véase: *Pleuronectidae*.

*Pleuronichthys coenosus*. Pez. Designación oficial: **platija de fango**.

*Pleuronichthys cornutus*. Pez. Designación oficial: **solla japonesa**.

*Pleuronichthys ocellata*. Pez. Designación oficial: **platija ocelada**.

*Pleuronichthys ritteri*. Pez. Designación oficial: **platija moteada**.

*Pleuronichthys verticalis*. Pez. Designación oficial: **platija cabeza dura**.

*Pleuroplaca giogantea*. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **concha gigante**.

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

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

**Pleurotaceae.** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: eumycetes (fungi) Clase: basidiomycetes. Subclase: autobasidiomycetes o holobasidiomycetes (basidios no tabicados normales) Orden: agaricales. Está compuesta por no muy numerosas especies, pero distribuidas en muchos géneros. Consta de los géneros: *pleurotus*, *panus*, *panellus*, *phylloopsis*, *lentinus*, *lentinellus*, *geopetalum*, *crepidotus*, *schyzophyllum*. es un grupo de difícil definición que se considera pendiente de una revisión. Únicamente el género *Pleurotus* tiene una estructura más o menos homogénea. Los ejemplares de este género se desarrollan básicamente sobre los troncos de los árboles, a veces a gran altura; los cuerpos fructíferos tienen forma de repisa y se adhieren al sustrato mediante pies cortos y gruesos, insertados en el sombrero casi siempre en posición excéntrica. Las láminas son muy carnosas y poco tupidas. En los ejemplares jóvenes el sombrero es aterciopelado, mientras que en los maduros es liso y brillante. La carne es bastante compacta y en algunos casos coriácea. Junto a especies tóxicas existen otras comestibles y de buena calidad, como la *Pleurotus ostreatus*, que se cultiva mucho. Consideramos. **Género crepidotus:** *Crepidotus fragilis*, *Crepidotus mollis*, *Crepidotus variabilis*. **Género geopetalum:** *Geopetalum geogenium*, *Geopetalum petaloides*. **Género lentinellus:** *Lentinellus cochleatus*. **Género lentinus:** *Lentinus cyathiformis*, *Lentinus edodes*, *Lentinus lepidus*, *Lentinus suavissimus*, *Lentinus tigrinus*. **Género panellus:** *Panellus mitis*, *Panellus stipticus*. **Género panus:** *Panus conchatus*, *Panus rudis*, *Panus torulosus*. **Género phylloopsis:** *Phylloopsis nidulans*. **Género pleurotus:** *Pleurotus cornucopioides*, *Pleurotus dryinus*, *Pleurotus eryngii*, *Pleurotus lignatilis*, *Pleurotus nebrodensis*, *Pleurotus ostreatus*, *Pleurotus pulmonarius*, *Pleurotus ulmarius*. **Género schyzophyllum:** *Schyzophyllum commune*.

**pleurotáceas.** Familia de hongo. Véase: *pleurotaceae*.

**pleuroto cuerno de la abundancia.** Nombre vulgar de la seta: *Pleurotus cornucopioides*.

**pleuroto en forma de ostra.** Nombre vulgar de la seta: *Pleurotus ostreatus*.

***Pleurotus cornucopioides*.** Familia: pleurotáceas. Género: *pleurotus*. Características: lignícolas y cespitosas. Sub-características: Pie bien desarrollado cubierto hasta la base de láminas anastomosadas. Olor dulzón de harina muy característico. La carne de esta seta es blanca, blanda, con un leve olor a harina y sabor delicado. Se aconseja desecher la parte inferior del pie, de consistencia demasiado leñosa. Nombre vulgar: **pleuroto cuerno de la abundancia**. En catalán: **alzinoia**; **orelles de burro**. En vascuence: **belarri luze**. Sinónimo: *Pleurotus cornucopioides*

***Pleurotus dryinus*.** Familia: pleurotáceas. Género: *pleurotus*. Características: lignícola no cespitosa. Sub-características: Con velo o anillo más o menos fugaz en el pie. De joven escamas marrones en sombrero y pie. Olor suave y agradable que no es de harina. La carne es blanquecina, pero amarillea algo al aire, es dura, elástica, de olor suave y agradable y sabor dulce. En su juventud es aceptablemente comestible, pero luego resulta demasiado coriácea. En vascuence: **pipa-belarri**.

***Pleurotus eryngii*.** Familia: pleurotáceas. Género: *pleurotus*. Características: Sobre raíces de umbelíferas. Parecen terrestres. Sub-características: sobre raíces de cardo (*Eryngi campestre*) Sombrero de crema a marrón oscuro. Seta comestible exquisita, sin lugar a duda la más apreciada en Castilla, debido a su grato aroma y fino sabor, que, unido a la consistencia tierna de su carne, le hacen transformarse en una seta codiciada. Se identifica pronto por su morfología y por su hábitat sobre la raíz del cardo; no obstante, también existe una variedad llamada *ferulae*, que se caracteriza por su mayor tamaño y por vivir sobre la raíz de *Ferula communis*, siendo por lo demás igualmente comestible. Nombre vulgar: **seta de cardo**. En catalán:

**bolet d'espanical; girgola de panical.** En vascuence: **etsai-onto orejua; gardu ziza; kardu-ziza.** Sinónimo: *Pleurotus fuscus*, *Agaricus cardarella*.

*Pleurotus fuscus.* Otro nombre de la seta: *Pleurotus eryngii*.

*Pleurotus lignatilis.* Familia: pleurotáceas. Género: pleurotus. Características: lignícola no cespitosa. Sub-características: Sin velo o anillo pie. Sin escamas marrones en sombrero y pie. Olor más o menos fuerte a harina. Sombrero blanquecino. Láminas blancas aveces con reflejos verdes. Fuerte olor a harina. Carne cerrada y dura, blanca y con fuerte olor a harina. Es comestible mediocre.

*Pleurotus nebrodensis.* Familia: pleurotáceas. Género: pleurotus. Características: Sobre raíces de umbelíferas. Parecen terrestres. Sub-características: Sobre raíces de caña (*Laserpitium latifolium*) Sombrero blanquecino. Carne de olor y sabor suave. Es muy buena comestible. Nombre vulgar: **seta de caña**.

*Pleurotus olearius*, Fr. Otro nombre de la seta venenosa: *Omphalotus olearius*. Véase: setas venenosas.

*Pleurotus ostreatus.* Familia: pleurotáceas. Género: pleurotus. Características: lignícolas y cespitosas. Sub-características: Pie corto que no se cubre hasta la base de láminas anastomosadas. Olor no muy marcado. Sombrero conchiforme marrón, gris oscuro negruzco. Seta formada por un sombrero bastante grande. El pleuroto es un ejemplar muy estimado, sobre todo el que tiene forma de ostra. Carne compacta pero tierna, blanca, y de olor agradable. Es una seta comestible de buena calidad gastronómica que se presta al cultivo. Es un buen sustituto del champiñón de cultivo. Puede cocinarse de modos diversos: a la parrilla, empanada, en salsa, etc. También es muy

buena conservada en aceite. Se aconseja desechar el pie porque es demasiado duro y leñoso. No debe ingerirse con alimentos muy fuertes, ya que no se percibirá bien su sabor. Combina de maravilla con el arroz, la pasta, los huevos, el *tofu* y la *carne de ave*. Nombre vulgar: pleuroto en forma de ostra, **orellanes**. En catalán: **auriana; clopi; clo-pisons; girgola; orellana**. En vascuence: **belarri landu**. Sinónimo: *Agaricus ostreatus*.

*Pleurotus pulmonarius.* Familia: pleurotáceas. Género: pleurotus. Características: lignícolas y cespitosas. Sub-características: Pie corto que no se cubre hasta la base de láminas anastomosadas. Olor no muy marcado. Sombrero conchiforme reniforme, gris pardo claro. La carne es blanca, de olor poco marcado y sabor algo ácido. Es comestible y se cultiva de la misma forma que la *Pleurotus ostreatus*, aunque moderadamente se emplea aún más la variedad *floridiae* de la *Pleurotus ostreatus*. En vascuence: **belarri zuriska**.

*Pleurotus ulmarius.* Familia: pleurotáceas. Género: pleurotus. Características: lignícola no cespitosa. Sub-características: Sin velo o anillo pie. Sin escamas marrones en sombrero y pie. Olor más o menos fuerte a harina. Sombrero coloreado gris pardo. Láminas siempre blancas. Ligero olor a harina. Carne blanca y dura, de olor fuerte a harina rancia y de sabor algo acidulado. Es comestible pero no muy buscada. En catalán: **girgola d'om**. En vascuence: **zummar ziza**. Sinónimo: *Lyophyllum ulmarium*.

*Plicaria planchonis.* Otro nombre de la seta: *Pulparia planchonis*.

*Pliosteostoma lutipinnis.* Pez. Designación oficial: **arenquillo aleta amarilla**.

*Plotosus lineatus.* Pez. Designación oficial: **pez gato oriental**.

**ploughman's lunch.** Plato típico inglés a base de pan, queso y encurtidos. Véase: queso montgomery's cheddar; cebolla en vinagre.

**pluma.** Cartílago en lo interior del calamar

**pluma.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: mero cabeza de zorro; pluma bajonado; pluma calamo.

**pluma aleta negra.** Designación oficial española del pez: *Calamus cervigoni*.

**pluma bajonado.** Designación oficial española del pez: *Calamus bajonado*; *Calamus macrops*; *Pagellus caninus*; *Pagrus quadribercularis*. Sinónimo oficial: Bajonado; Cachicato; Pez pluma; Pluma.

**pluma botón.** Designación oficial española del pez: *Calamus nodosus*. Sinónimo oficial: Bajonado; Cachicato; Pez pluma.

**pluma cachicato.** Designación oficial española del pez: *Calamus penna*; *Pagellus microps*; *Pagellus minneri*; *Pagellus penna*. Sinónimo oficial: Bajonao; Cachicato; Pez de pluma; Pez pluma.

**pluma calamo.** Designación oficial española del pez: *Calamus calamus*; *Calamus megacephalus*. Sinónimo oficial: Cachicato; Peixe-pena; Peje pluma; Pez pluma; Pluma; Sargo blanco.

**pluma campeche.** Designación oficial española del pez: *Calamus campechanus*. Sinónimo oficial: Pez pluma.

**pluma golfina.** Designación oficial española del pez: *Calamus leucosteus*.

**pluma joroba.** Designación oficial española del pez: *Calamus proridens*. Sinónimo oficial: Bajonao; Pez pluma.

**pluma marotilla.** Designación oficial española del pez: *Calamus brachysomus*; *Chrysophrys calamus*; *Sparus brachysomus*. Sinónimo oficial: Cadáver; Chaveco; Mojarrá camaronera; Mojarrá garabata; Mojarrá piedra; Mojarrón; Palma; Pargo; Peje

chino; Pez pluma; Plumilla; Sargo; Sargo del norte; Taca.

**pluma negra.** Designación oficial española del pez: *Calamus arctifrons*. Sinónimo oficial: Pez de pluma.

**pluma palma.** Designación oficial española del pez: *Calamus cyanoptera*; *Calamus taurinus*; *Chrysophrys cyanoptera*; *Chrysophrys taurina*. Sinónimo oficial: palma.

**pluma plumilla.** Designación oficial española del pez: *Calamus kendalli*; *Calamus penatula*. Sinónimo oficial: Bajonao; Cachicato; Pez pluma; Sarà plume.

**plumas.** Véase: *penne*.

**plumas con salsa de tomate picante.** Plato de la “cocina de Italia” perteneciente al grupo de “salsas clásicas”. Esta es una pasta sabrosa, lo que significa que es picante y con muchas especias. Es popular en Roma y en el centro de Italia. **Ingredientes:** Pasta “plumas”, aceite de oliva virgen extra, ajo, panceta, tomate, chile molido, sal, albahaca, queso pecorino. Nombre en italiano: *penne all'arrabbiata*.

**plumero.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: mero cabeza de zorro; papagallo.

**plumilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pluma marotilla; sardineta plumilla.

**plumuda.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: machuelo hebra crinado; machuelo hebra de Galápagos; machuelo hebra mediana; machuelo hebra pinchagua.

***Pluteus atricapillus*.** Otro nombre de la seta: *Pluteus cervinus*.

***Pluteus cervinus*.** Familia: volvariáceas. Género: *pluteus*. Características: sombrero color marrón ciervo. Pie con fibrillas marrones. Seta de carne blanca, tierna y brillante, con característico olor y sabor a nabo o rábano. Es comestible pero de escaso valor. Sinónimo: *Pluteus atricapillus*.

***Pluteus fayodii***. Otro nombre de la seta: *Pluteus leoninus*.

***Pluteus leoninus***. Familia: volvariáceas. Género: *pluteus*. Características: sombrero amarillo anaranjado o amarillo oro. Pie blanquecino, pero amarillo-marrón en la zona baja. Carne frágil y blanca, sin olor ni sabor señalados. Comestible mediocre. Sinónimo: *Pluteus fayodii*.

***Pluteus patricius***. Familia: volvariáceas. Género: *pluteus*. Características: sombrero agrietado marrón en el centro y pálido en el resto. Pie blanco y surcado longitudinalmente. La carne de esta seta es blanca, compacta, y desprende un característico olor a flor de saúco. Es comestible pero de escaso valor.

***Pluteus pellitus***. Familia: volvariáceas. Género: *pluteus*. Seta con carne tierna pero escasa. Comestible pero poco apreciada.

***Pluteus salicinus***. Familia: volvariáceas. Género: *pluteus*. Características: sombrero color marrón con tonos verdes y azules. Pie blanco. Carne densa, blanda, de olor a flor de sauce, lo que le distingue bien del *Pluteus cervinus* que huele a rábanos. Es comestible pero mediocre y poco buscada.

***Polygonum foetidum***. Familia: umbelíferas. Véase: hojas de poligondo.

**plymouth amarilla**. Véase: gallina Plymouth amarilla.

**plymouth blanca**. Véase: gallina Plymouth blanca.

**plymouth rayada**. Véase: gallina Plymouth rayada.

**plymouth rock**. Otro nombre de la: gallina Amrock.

***Pneumatophorus colias***. Pez. Designación oficial: **estornino**.

***Pneumatophorus peruanus***. Pez. Designación oficial: **cabaña**.

**poblano**. Véase: chile poblano

**poc marí**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pailona**.

**pocahontas**. Véase: *Fragaria chiloensis*.

**pocha**. Véase: alubia pocha; judía pocha.

**pococho beriquete**. Designación oficial española del pez: *Nicholsina denticulata*. Sinónimo oficial: Beriquete; Guacamaya; Loro; Perico; Pococho de mar.

**pococho de mar**. Designación oficial española del pez: *Scarops perrico*; *Sparisoma perrico*. Sinónimo oficial: Loro de mar.

**pococho de mar**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: loro jorobado; pococho beriquete.

**pococho perico**. Designación oficial española del pez: *Calotomus spinidens*.

**podás**. Designación oficial española del pez: *Bothus diaphana*; *Bothus podas maderensis*; *Bothus podas podas*; *Pleuronectes argus*; *Pleuronectes mancus*; *Pleuronectes podas*; *Rhombus maderensis*; *Rhombus rhomboides*; *Solea rhomboide*. Sinónimo oficial: Gallo; Pedazo; Pedás; Puput; Remol; Roagallo; Rodaballo; Tapaculos.

**poder calórico**. Véase: poder calorífico.

**poder calorífico**. Es el calor desprendido en la combustión completa a 25 °C y a presión constante de la unidad de masa de un combustible sólido o líquido, o de la unidad de volumen de un combustible gaseoso. Sinónimo: potencia calorífica.

**poderoso**. Véase: vino poderoso.

**podocipódidos**. Véase: *Lepadidae*.



**Pododesmus cepio.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **casabe cascabel abalón.**

**Poeciliidae.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase osteíctios. Subclase: actinoptergios. División: euteleósteos. Superorden: aterinomorfos. Orden: ateriniformes. Suborden: ciprinodontoideos. Los peces de esta familia son vivíparos u ovovivíparos. En el macho, los radios de la aleta anal están modificados en un órgano copulador, el gonopodio. Sinónimo: **pecílidos**. Consideramos: gambusino (*Gambusia affinis*)

**Pogonias cromis.** Familia: esciénidos. Pertenece a los grandes peces tumbalo del Atlántico occidental y se captura desde el cabo Cod hasta Argentina. Llega a pesar desde 50 a 60 kg, pero la media de peso de los que se ofrecen en el mercado oscila entre los 5 y 10 kg. Su carne, blanca y aromática, es muy apropiada para cualquier tipo de cocción. Los grandes ejemplares son especialmente apreciados para las populares calderetas. Nombre vulgar: **pez tumbalo negro**.

**Pogonias cromis.** Pez. Designación oficial: **corvinón negro**.

**poisson limon.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **medregal coronado**.

**poisson martinique.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bombache cabezón**.

**poisson volant.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: volador aleta negra; volador aletón; volador atlántico; volador bandiblanco; volador bordiblanco; volador espejo; volador golondrina; volador holandés; volador jorobado; volador manchado; volador mediterráneo; volador ñato; volador picudo; volador.

**poisson-papier.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: arenquillo cuchilla; arenquillo machete.

**poisson-scie.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pejepeine; pejesierra.

**polaca.** Otro nombre de la: gallina Holandesa de copete blanco.

**polaca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: polaca austral; sábalo; saboga.

**polaca argentina.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **polaca austral**.

**polaca austral.** Designación oficial española del pez: *Micromesistius australis*. Sinónimo oficial: Merluza de tres aletas; Merluza del sur; Polaca; Polaca argentina.

**poland-china.** Véase: cerdo Poland-China.

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

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

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

**polen.** Es la sustancia que producen las antenas de las flores, que constituye el elemento masculino destinado a la fertilización de los óvulos. El polen empleado como producto dietético está formado por las bolitas que forman las abejas amasando el polen de las flores y depositándolas en unas cavidades que poseen en las patas posteriores. Es un producto rico en proteínas, aminoácidos, vitaminas, sales minerales y factores todavía no identificados e incluso con poder antibiótico

**polenta.** Es un tipo de harina granulada, típica de Italia, obtenida a partir de maíz amarillo o blanco. Se añade al agua hirviendo y se acaba de cocer a fuego lento, hasta que adquiere una consistencia de gachas. Gruesa o finamente molida y cocida, se puede trabajar hasta formar rodajas planas, que después se fríen en aceite de oliva y se sirven

con salsa de tomate o ensalada de tomate.  
**Ingredientes:** harina de maíz de grano grueso o fino (también con harina de alforfón), sal, aceite de oliva, queso Parmesano, cuñas de limón. Véase: granods, cereales y harinas.

**polenta blanca.** Obtenida del maíz blanco, se emplea de la misma manera que la polenta amarilla. Véase: granos, cereales y harinas.

**polenta con mejillones.** Plato correspondiente al grupo de mejillones. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 30 minutos.  
**Ingredientes:** harina de masa, mejillones sin valvas, cebolla, ajo, lata de tomate, sal, pimienta, queso rallado. Véase: mejillones.

**polenta instantánea.** Se emplea del mismo modo que la polenta amarilla y blanca, pero requiere un tiempo de cocción más corto. Véase: granos, cereales y harinas.

**poleo.** Nombre vulgar de la planta: (*Mentha pulegium*),

**poleo europeo.** Nombre vulgar de la planta: *Mentha pulegium*.

**polidextrosa.** (E-1200) 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.

**polido.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bocón; pez plata.

**polifenol.** Sustancia química que actúan como antioxidantes naturales. Los polifenoles se pueden encontrar en alimentos como la fruta, la verdura, las nueces o el chocolate.

**políforo confluyente.** Nombre vulgar de la seta: *Albatrellus confluens*.

**polifosfato de sodio y potasio** (E-450 c) Sales de sodio y potasio del ácido polifosfórico. Se emplea como aditivo alimentario. No presenta demasiada toxicidad, excepto en los niños, en quienes puede provocar descalcificaciones. Bloquea los enzimas. Se encuentra en embutidos, mermeladas y flanes. No es tóxico. Se emplean como aditivos alimentarios en el grupo de: Emulsionantes, estabilizantes y espesantes. La cantidad autorizada de este aditivo es: Embutidos crudos curados 3.000 mg/kg. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 2.500 mg/kg. Fiambre de lomo 3.000 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 2.500 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 3.000 mg/kg. Salchichón Málaga 3.000 mg/kg. Véase: denominación específica de estabilizadores. Aditivos.

**poligonáceas.** Véase: *Polygonaceae*.

**poligondo.** Nombre vulgar de la planta: *Polygonum odoratum*.

***Polinurus mauritanicus*.** Crustáceo. Designación oficial: **langosta mora**.

**poliporáceas.** Familia de hongo. Véase: Véase: *polyporaceae*.

**políporo azufrado.** Nombre vulgar de la seta: *Laetiporus sulphureus*.

**políporo blanco y negro.** Nombre vulgar de la seta: *Polyporus leucomelas*.

**políporo blando.** Nombre vulgar de la seta: *Polyporus forquignoni*

**políporo de abedúl.** Nombre vulgar de la seta: *Piptoporus betulinus*.

**políporo de invierno.** Nombre vulgar de la seta: *Polyporus brumalis*.

**políporo de las ovejas.** Nombre vulgar de la seta: *Albatrellus ovinus*.

**políporo de los robles y alcornoques.** Nombre vulgar de la seta: *Daedalea quercina*.

**políporo escamoso.** Nombre vulgar de la seta: *Polyporus squamosus*.

**políporo frondoso.** Nombre vulgar de la seta: *Grifola frondosa*.

**políporo gigante.** Nombre vulgar de la seta: *Meripilus giganteus*.

**políporo peludo.** Nombre vulgar de la seta: *Trametes hirsuta*.

**políporo rubescente.** Nombre vulgar de la seta: *Trametes rubescens*.

**políporo umbelado.** Nombre vulgar de la seta: *Polyporus umbellatus*.

**polirricinoleato de poliglicerol.** (E-476) En alimentación se usa en: Confitería, repostería, salsas. Véase: denominación específica de estabilizadores.

**polisacáridos.** (C<sub>6</sub>H<sub>10</sub>O<sub>5</sub>)<sub>n</sub> Véase: carbohidratos; hidratos de carbono.

**polisarcia adiposa.** Véase: obesidad.

**polish crested.** Otro nombre de la: gallina Holandesa de copete blanco.

**polivinilpirrolidona.** (E-1201) Se usa como soporte de edulcorante. En alimentación se usa en: Complementos alimenticios, sólo para tabletas y grageas. Véase: productos cuya función no se especifica.

**polivinilpolipirrolidona.** (E-1202) Se usa como soporte de edulcorante. En alimentación se usa en: Complementos alimenticios, sólo para tabletas y grageas. Véase: productos cuya función no se especifica.

**polla.** Gallina joven, que todavía no ha puesto huevos.

**polla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cabracho; corvinilla zorra; gallineta; rubio gallineta; rubio polla; rubio rey; rubio sapo; verrugato cochicato.

**polla de mar.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cabracho**.

**polla rayada.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **verrugato cochicato**.

**Pollachius carbonarius.** Pez. Designación oficial: **palero**.

**Pollachius linnei.** Pez. Designación oficial: **abadejo**.

**Pollachius pollachius.** Familia: gádidos. Familiar del bacalao. Cuerpo alargado, con aletas bien diferenciadas. Mandíbula inferior muy saliente (especialmente entre los ejemplares más adultos), sin barbillas. La línea lateral, verde parda y claramente visible, aparece curvada hacia arriba sobre la aleta pectoral y luego continúa recta. Longitud máxima 1,2 m. El abadejo o serreta aparece en el Atlántico nororiental, en el mar del Norte, en Skåger-Rak y en Kattegat. Se alimenta de crustáceos, pero sobre todo de peces. La carne del abadejo, blanca como la leche (es muy buena para freír en forma de filetes, con mucha mantequilla; resulta menos apropiada para hervir y rehogar) tan distinta de la del carbonero, es seca pero, si se consume fresca, resulta muy sabrosa; como pescado de mesa tiene escasa importancia en la industria pesquera. Véase: pescados. Nombre vulgar: **abadejo**, sarreta, serreta, carbonero claro. Designación oficial: **abadejo**. Sinónimo: *Gadus pollachius*, *Merlangus pollachius*. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, gadiforme. *Gadus pollachius*, Linneo. Véase: pescado. Según el Real Decreto 560/1995, de 7 de Abril, por el que se establecen las tallas mínimas de determinadas especies pesqueras, y posteriores correcciones; la talla biológica de este pez, en el Atlántico es de 30 cm y su talla comercial de 300 g/unidad.

**Pollachius typus.** Pez. Designación oficial: **abadejo**.

**Pollachius virens.** Familia: gádidos. Cuerpo alargado, con aletas dorsales y anales claramente diferenciadas. Mandíbula inferior (en los ejemplares adultos) algo saliente; barbillas muy pequeñas o inexistentes. La clara línea lateral es prácticamente recta. Dorso pardo verdoso tirando a pardo negro; vientre blanco plateado. Longitud máxima 1,2 m. El carbonero habita en todo el Atlántico Norte, en la zona superior del mar del Norte, en Skáger-Rak y Kattegat; vive en aguas abiertas cercanas a la costa y también alejadas, situándose tanto a grandes profundidades como en las capas de agua más superiores. Los ejemplares jóvenes se alimentan de crustáceos y freza de peces; los adultos casi exclusivamente de peces migratorios. El carbonero, especialmente conocido, por los consumidores como “salmón de mar”, es un pez económicamente muy importante dentro de la familia de los bacalaos; la carne compacta, algo gris, se vende fresca, congelada en filetes o ahumada. También se puede conservar seca o en salazón. Este pescado se utiliza en Canadá para preparar el *Surimi*. Nombre vulgar: **carbonero**, palero. Designación oficial: **palero**. Sinónimo: *Gadus virens*. Según el Real Decreto 560/1995, de 7 de Abril, por el que se establecen las tallas mínimas de determinadas especies pesqueras, y posteriores correcciones; la talla biológica de este pez, en el Atlántico de 35 mm. Según el Reglamento CE 2406/96 del Consejo, de 26 de Noviembre de 1996, por el que se establecen normas comunes de comercialización para determinados productos pesqueros. El calibrado de los productos se basa en su peso o en su número por kilogramo, o en ambas. La talla comercial de esta especie es de 300 g/unidad.

**pollacró escamós.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Pholiota destruens*.

**pollancó.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Pholiota aegerita*;

**pollancró.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Agrocybe cylindracea*.

**pollancró.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Armillariella mellea*.

**pollastre.** Nombre vulgar catalán del ave: *Gallus gallus*. Sinónimo: **pollo**.

**Pollastre del Prat.** Véase: Pollastre y Capó del Prat.

**Pollastre y Capó del Prat.** Denominación Específica de carnes españolas de pollo y capón; provincia de Barcelona. Los pollos proceden de la raza autóctona Prat, que se distinguen por tener el plumaje rubio oscuro, las patas azules y la piel nacarada. Su carne es más apreciada por su melosidad y falta de grasa. Los huevos para incubar son de color rosado y tienen un peso mínimo de 55 g. Los productores crían los animales en tierra y el tipo de alimentación contiene, como mínimo, un 70% de cereales. Los pollos y capones se sacrifican a partir de los 77 y 182 días, respectivamente. La fecha límite para su venta, después del sacrificio, es de 7 días. Véase: carnes de España.

**pollatenc.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Pholiota mutabilis*.

**pollera.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: isabelita machín, isabelita zopilote; paguala peluquero.

**pollera colorada.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **curaca**.

**polleranca mocosa.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Cortinarius collinitus*.

**pollerita.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco ruco**.

***Pollicipes cornucopiae***. Familia: podocipódidos. Por su forma se asemeja a la bellota de mar. En el cuerpo de este molusco se distinguen dos zonas: el “capítulo” o “uña” y el pedúnculo. En el interior del capítulo se encuentra el cuerpo propiamente dicho, que se halla protegido por un caparazón áspero formado por dos valvas y reforzado por una serie de placas calcáreas más resistentes que las anafas (*Lepas*), las cuales no son comestibles. Dentro de este caparazón se encuentra la boca con su aparato masticador. Tiene seis pares de apéndices torácicos, cada uno de los cuales se ramifica en dos. Cilios vibrátiles en el interior de la concha. Estos apéndices tienen como misión captar los alimentos del agua. El pedúnculo, que es la parte comestible, es flexible y resistente. Está formado por una capa protectora exterior de quitina, que está recubierta de pequeñas escamitas, casi imperceptibles, y una masa muscular, que se corresponde con la cabeza. Se fija a las rocas gracias a la sustancia segregada por una glándula especial, que recibe el nombre de “glándula del cemento”. Son hermafroditas y tienen los dos tipos de gónadas. Viven fijos en zonas batidas por el mar. Talla hasta 15 cm. Atlántico. Escaso. Muy apreciado. Se encuentra en las zonas de marea de costas más cálidas, sin embargo, no se aferra a los objetos que nadan libremente sino a las rocas. Su recolección se efectúa a mano siempre que su talla sea superior a 4 cm. Su época de veda es del 1 de Mayo al 1 de Octubre. Este percebe se recoge, sobre todo, en España e Italia y se vende en los mercados de pescado, pero también se dan en el Pacífico, desde las islas Aleutianas hasta Chile. En Chile se venden como un manjar y llegan al mercado frescos o en conserva. Nombre vulgar: **percebe de roca**. Designación oficial: **percebe**. Según el Código Alimentario, 3.13.02. Es un marisco. Crustáceo, cirrípedo, *Pollicipes cornucopiae*, Leach. Véase: marisco. Según la Orden de 25 de Marzo de 1970 sobre normas para la explotación de los bancos naturales y épocas de veda; la talla biológica de esta especie, en el Atlántico es de 40 mm y de 40 mm en el Mediterráneo.

**pollito**. Nombre vulgar del pez: *Scorpaena notata*.

**pollitos de Sidney**. Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 40 minutos. **Ingredientes**: pollo pequeño, jugo de piña en lata, vino blanco, sal, pimienta. Véase: pollos al horno.

**pollo**. Nombre vulgar del ave *Gallus gallus*. Cría que sacan de cada huevo las aves y especialmente las gallinas a partir del cuarto mes. Algunos se denominan “de grano”; “de granja” o “de corral”, aunque en algunas zonas no hay reglamentación alguna que regule esta denominación. Su sabor resulta delicioso asado al horno, a la parrilla o salteado; debido a su corta edad, se cuece muy bien con calor seco. Suele contener menos materia grasa y tanto colesterol (60,9 mg/100 g) como la parte magra de las carnes de vacuno (59 mg/100g), ovino (65 mg/100g), porcino (69 mg/100g) o equino. Según el Código Alimentario, 3.11.03. a). Véase: ave; clasificación de las aves; despiece de pollo. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Pollo entero con piel asado</b>	
Energía (kJ)	672,98
Potasio (mg)	300,00
Fósforo (mg)	200,00
Energía (kcal)	161,00
Colesterol (mg)	90,00
Sodio (mg)	80,00
Porción comestible	64,00
Proteína bruta (g)	26,40
Magnesio (mg)	24,00
Calcio (mg)	12,00
Ácido fólico (µg)	8,00
Niacina (mg eq. niacina)	7,70
Vitamina A (µg eq. retinol)	7,00
Grasa (g)	6,20
Grasa moninsaturada (g)	2,90
Grasa saturada (g)	1,80
Hierro (mg)	1,30
Grasa poliinsaturada (g)	1,20
Cinc (mg)	0,90

Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,44
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,30
Vitamina D (µg)	0,20
Vitamina E (mg)	0,20
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,17
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,07
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Yodo (mg)	

**pollo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gallineta**.

**pollo a la andaluza.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** pollo, pescuezo y puntas de alas, aceitunas negras, aceite de oliva, guindilla, tomillo, romero, hierbabuena, sal, limón, ajo, cebolla.

**pollo a la ateniense.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 40 minutos. **Ingredientes:** pollo tierno, manteca, aceite, cebolla, setas, vino blanco, perejil, salsa de tomate, sal, pimienta, arroz azafranado. Véase: pollos fritos.

**pollo a la cazadora.** Plato típico de la cocina de Italia. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** Pollo, cebolla pequeña, aceite de oliva, harina, ajo, tomate desmenuzado, champiñón, pimienta verde, sal, pimienta. Nombre italiano: pollo alla cacciatota. Véase: aves en platos internacionales.

**pollo a la cazuela.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “aves”. **Ingredientes:** Setas perfumadas, pollo, magro de cerdo, jengibre, zanahoria, col china, aceite, aguardiente de arroz, brotes de bambú, azúcar, sal. Véase: pollos a la cazuela.

**pollo a la dijonesa.** Plato integrante de la cocina de las aves. (Francia) Tiempo de pre-

paración 10 minutos. Cocción: 50 minutos. **Ingredientes:** pollo, mantequilla, vino seco blanco, tomillo, laurel, sal, pimienta, yema, mostaza, nata, estragón. Véase: aves en platos internacionales.

**pollo a la king.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** pollo hervido, harina, manteca, caldo de pollo, nata, setas cortadas, pimienta picado, yema, jerez, sal, pimienta. Véase: pollos hervidos.

**pollo a la marengo.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 50 minutos. **Ingredientes:** pollo, aceite, manteca, sal, pimienta, nuez moscada, harina, cebolla, ajo, vino seco, salsa de tomate, pimienta morrón rojo en lata, champiñones, perejil picado, huevo, rodajas de pan. Véase: pollos a la cazuela.

**pollo a la parmentier.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 50 minutos. **Ingredientes:** pollo, patata, vino blanco, manteca de cerdo, aceite, sal, ajo. Véase: pollos a la cazuela.

**pollo a la puertorriqueña.** Plato integrante de la cocina de las aves. (Puerto Rico) Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** pollo, salsa de soja, miel, ron, ajo, huevo, caldo de pollo, jengibre, almíbar. Véase: aves en platos internacionales.

**pollo a la valenciana.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 40 minutos. **Ingredientes:** pollo, sal, pimienta, aceite, perejil, apio, arroz, azafrán. Véase: pollos a la cazuela.

**pollo a la Villeroy.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 2

horas. Cocción: 10 minutos. **Ingredientes:** muslos de pollo asados al horno, aceite, sal, pimienta, huevo, harina, pan rallado, nuez moscada, jugo de cocción de champiñones, manteca, caldo. Véase: pollos empanados.

**pollo ahumado.** Listos para consumir, estos pollos son excelentes para ensaladas y bocadillos. Su piel tiene un agradable y suave sabor ahumado. Véase: despiece de pollo.

**pollo al ajillo.** Plato integrante de la cocina de las aves. (España) Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** pollo, aceite, jerez, ajo, tomillo, laurel, romero, hinojo, sal, pimienta. Véase: aves en platos internacionales.

**pollo al asador al brandy.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 50 minutos. **Ingredientes:** pollo tierno, brandy, aceite, manteca de cerdo, sal. Véase: pollos al asador.

**pollo al brandy.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** pollo, manteca, aceite, brandy, ajo, cebolla, tomate, jamón, azúcar, sal, guisantes, patata. Véase: pollos a la cazuela.

**pollo al chilindrón.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora. **Ingredientes:** pollo, jamón, cebolla, pimiento verde asado, tomate, vino tinto, caldo de ave, pimentón, sal, aceite, pimienta. Véase: conejo y aves de corral en la cocina clásica.

**pollo al estilo marroquí.** Plato de la cocina de Marruecos. Tiempo de preparación 30 minutos más toda una noche en remojo; tiempo de cocción 1 ½ horas. **Ingredientes:** trozos de pollo, pimentón dulce, comino en polvo, pimienta molida, cebolla en aros, mantequilla, azafrán o cúrcuma en polvo, garbanzos remojados, caldo de pollo, perejil fresco, tomillo cítrico limón

fresco, arroz cocido, zumo de limón. Véase: aves en la cocina de Marruecos.

**pollo al estragón.** Plato de la “cocina clásica con hierbas aromáticas” perteneciente al grupo de “platos clásicos”. Es un clásico de la cocina de Francia. De simple preparación, tiene el delicado, aunque particular sabor del estragón. Sirva el pollo con arroz o patatas hervidas, espinaca, zanahoria glaseada, almortas, lo que sobre de caldo servirá para hacer una sopa de buen sabor. **Ingredientes:** Manteca, zanahoria, cebolla, apio, caldo de pollo, pollo, vino blanco seco, estragón, sal, pimienta negra, yema de huevo, crema de leche, harina.

**pollo al horno.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** pollo, jamón, aceitunas deshuesadas, cebolla, ajo, perejil, vino blanco, margarina, limón, sal. Véase: cocina de Asturias.

**pollo al horno vienés.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 35 minutos. **Ingredientes:** pollo tierno, pan rallado, perejil picado, crema de leche (nata), tomillo, nuez moscada, sal, huevo, aceite, mantequilla. Véase: pollos al horno.

**pollo al limón.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “aves”. **Ingredientes:** Pechuga de pollo, limón. **Adobo:** salsa de soja, aguardiente de arroz, fécula de maíz, clara de huevo, zumo de limón, aceite. **Salsa:** Zumo de limón, azúcar, salsa de tomate, aceite de sésamo, fécula de maíz disuelta en caldo, sal, pimienta. Véase: pollos asados a la parrilla.

**pollu al mío tastu.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** pollo, sidra, cebolla, zanahoria, cerveza, manteca cocida o aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

**pollo al oreganato.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 50 minutos. **Ingredientes:** pollo pequeño, limón, sal, pimienta, mantequilla derretida, aceite de oliva, oré-

gano, ajo. Véase: pollos asados a la parrilla.

**pollo al salmorejo.** Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** pollo, ajo, sal gruesa, comino, orégano, laurel, perejil, vino blanco, vinagre, aceite, pimienta negra, tomillo.

**pollo al vapor con ancas de rana.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “aves”. **Ingredientes:** Setas perfumadas, ancas de rana, muslos de pollo, salsa de soja, aguardiente de arroz, harina, jengibre, jamón, brécol, fécula de maíz, caldo de carne, aceite, aceite de sésamo, sal, pimienta.

**pollo alla cacciatota.** Nombre italiano del plato: pollo a la cazadora.

**pollo asado al estilo marroquí.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “asados en la cocina del Mediterráneo” y “carne en la cocina de España”. En el Mediterráneo oriental hay restaurantes enteros que no sirven más que pollos asados sobre carbón. Para más, no hay nada más delicioso que la vista y el olor de estos pequeños pollos marinados que dan vuelta sobre el fuego. **Ingredientes:** Pollos, aceite de oliva, jugo de limón, ajo, pimienta negra, sal, perejil, limón. Nombre original: *djej meshwi*.

**pollo asado al horno.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 30 a 40 minutos. **Ingredientes:** pollo, mantequilla, sal. Véase: pollos al horno.

**pollo batzoki.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 10 minutos. **Ingredientes:** pollo, tomate, cebolla, vino rancio, pimiento chorricero, yema de huevo duro, ajo, aceite, perejil, sal, caldo, pimienta, guindilla, rebanadas de

pan. Véase: conejo y aves de corral en la cocina clásica.

**pollo campurriano.** Plato de la cocina de Cantabria “Hermandad de Campoo de Suso” perteneciente al grupo de “carne”. **Ingredientes:** pollo, tocino, arroz, cebolla, ajo, pimiento rojo, agua, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria

**pollo con aceitunas.** Plato de la cocina de Marruecos para acompañar con arroz. Tiempo de preparación 20 minutos más 1 hora en marinada; tiempo de cocción 40 minutos. **Ingredientes:** trozos de pollo, canela molida, jengibre en polvo, cúrcuma molida, pimentón dulce, pimienta molida, aceite de oliva, cebolla picada, pimiento rojo, cilantro fresco, caldo de pollo, corteza de limón en conserva rallada, zumo de limón, aceitunas verdes. Véase: aves en la cocina de Marruecos.

**pollo con almendras.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** pollo, sal, pimienta, cebolla, perejil, vino, laurel, caldo, ajo, almendras peladas, yemas de huevo duro. Véase: cocina de Sevilla; aves en la cocina china.

**pollo con arroz.** Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 40 minutos. **Ingredientes:** pollo, mantequilla, aceitunas verdes, alcacharras, cebolla, pimiento rojo dulce, tomate picado, sal, pimienta, arroz, guisantes, tiras de pimiento para decorar. Véase: arroz y pollo.

**pollo con arroz a la criolla.** Plato integrante de la cocina de las aves. (Colombia) Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 45 minutos. **Ingredientes:** carne de cerdo, pollo, cebolla, tomate, arroz, laurel, tomillo, orégano, chorizo, judías verdes cocidas y



cortadas, sal, pimienta. Véase: aves en platos internacionales.

**pollo con cebolla y vino blanco.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 40 minutos. **Ingredientes:** pollo, cebolla, manteca, sal, pimienta, sal de ajo, vino blanco. Véase: pollos a la cazuela.

**pollo con chanfaina.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** pollo, jamón, pimientos encarnados, tomate, cebolla, berenjena, calabacín, vino blanco seco, caldo, aceite, manteca de cerdo, ajo, sal, pimienta. Véase: conejo y aves de corral en la cocina clásica.

**pollo con ciruelas y pasas.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 40 minutos. **Ingredientes:** pollo, ciruelas secas, pasas, piñones, cebolla, tomate, almendras tostadas, galletas María, vino blanco, agua, aceite, sal, pimienta. Véase: conejo y aves de corral en la cocina clásica.

**pollo con coliflor a la canela.** Plato de la “cocina de Grecia” perteneciente al grupo de “carne y pollo”. Tiempo de preparación: 20 minutos más 2 horas en la nevera; tiempo de cocción 1 hora y 10 minutos. **Ingredientes:** alas de pollo, coliflor, vino tinto seco, concentrado de tomate, caldo de pollo, canela molida, pimienta negra, sal, aceite de oliva. Véase: cocina de Grecia; carne y pollo en la cocina de Grecia.

**pollo con langosta.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “aves de corral”. Cocina de Cataluña. Una de las grandes peculiaridades de la cocina de Cataluña es su habilidad para mezclar valientemente los sabores, ofreciendo un claro contraste. Este plato, llamado también de “mar y montaña”, es un claro ejemplo de esa mezcla de elementos. **Ingredientes:** pollo, langosta, manteca de cerdo, cebolla, ajo, harina, tomate, aguardiente seco, vino rancio, caldo de pollo, puerro, tomillo,

orégano, perejil, pimienta, canela, aceite, sal. Para la picada: almendras tostadas, avellanas tostadas, chocolate picado, sal, azafrán, pimienta.

**pollo con lentejas y vegetales.** Plato de la “cocina de India” perteneciente al grupo de “aves”. Ésta es una adaptación algo simplificada de un excelente plato parsi. Se acostumbra acompañarlo sólo con arroz, pues ya contiene vegetales. **Ingredientes:** Aceite vegetal, comino, cebolla, muslo de pollo, jengibre, ajo, berenjena, hojas de alholva, sal, pimienta negra, *garam masala*. **Para las lentejas:** Cilantro molido, comino molido, chile en polvo, mostaza en polvo, semilla de alholva molida, cúrcuma molida, lenteja verde, agua fría, patata. Nombre en India; *dhansak*. Véase: cocina de Asia.

**pollo con manzanas.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 40 minutos. **Ingredientes:** pollo, manzanas, panceta en tiras, vino blanco, aguardiente, pimienta, limón, sal. Véase: conejo y aves de corral en la cocina clásica.

**pollo con miel al limón.** Plato de la “cocina de Grecia” perteneciente al grupo de “carne y pollo”. Tiempo de preparación: 10 minutos más tiempo en marinada; tiempo de cocción 45 minutos. Un plato clásico al estilo griego. **Ingredientes:** muslitos de pollo, aceite de oliva, zumo de limón, miel, romero seco, orégano seco, ajo, caldo de pollo, harina de maíz, agua. Véase: cocina de Grecia; carne y pollo en la cocina de Grecia.

**pollo con okras.** Plato de la “cocina de Grecia” perteneciente al grupo de “carne y pollo”. Tiempo de preparación: 10 minutos; tiempo de cocción 55 minutos. **Ingredientes:** contramuslos de pollo, mantequilla fundida, ajo majado, aceite de oliva, cebolla en aros, tomate picado, pimienta negra molida, okras escurridas pero no aclaradas. Véase: cocina de Grecia; carne y pollo en la cocina de Grecia.

**pollo con pasas.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** pollo, tomates, ajo, canela en rama, pasas, aceite, sal, pimienta.

**pollo con pepino.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “aves”. **Ingredientes:** Pechuga de pollo, clara de huevo, fécula de maíz, pepino, jengibre, aceite, aceite de sésamo. **Aliño:** Salsa de soja, aguardiente de arroz, azúcar, sal, pimienta.

**pollo con pimientos asados.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** pollo, pimientos morrones, cebolla, ajo, jamón, laurel, tomillo, perejil, pimienta, clavo, nuez moscada, coñac, vino oloroso, aceite de oliva, sal.

**pollo con puerros.** Plato típico de la cocina de Japón. **Ingredientes:** Muslos de pollo deshuesados, puerros. Utensilio: barbacoa, broquetas y salsas. Nombre japonés: *negima*.

**pollo con relleno de perejil al vapor.** Plato de la cocina de Marruecos. Tiempo de preparación 15-20 minutos; tiempo de cocción 1 ½ horas. **Ingredientes:** tomates maduros, perejil fresco, tronco de apio, limón en conserva, pimienta molida, guindilla en polvo, pollo fresco, mantequilla, agua, mantequilla fundida, comino molido, sal. Véase: aves en la cocina de Marruecos.

**pollo con salsa agri dulce.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** pechuga de pollo, salsa de soja, huevo, harina, sal, azúcar, vinagre, agua, ketchup, variantes en vinagre, manteca de cerdo. Véase: aves en la cocina china.

**pollo con salsa de coco y anacardos.** Plato de la “cocina de India” perteneciente al grupo de “aves”. El plato se acompaña con arroz. **Ingredientes:** Pechuga de pollo, aceite vegetal, leche de coco, *serundeng* (coco rallado salteado) para acompañar. **Para la marinada:** Yogur, clavo, canela, sal, azafrán. **Para la pasta:** semillas blancas de amapola, anacardo, chalota, jengibre, ajo, chile rojo, cilantro, comino, cardamomo verde, comino, pimienta negra, sal, aceite vegetal, agua caliente. Nombre en India; *murgh salar jung*. Véase: cocina de Asia.

**Pollo de Caserío del País Vasco.** Véase: Baserriko Oilaskoa.

**pollo de corral.** Plato de la cocina de Cantabria “Villafrufe” perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes:** pollo de corral, cebolla, tomate, pimiento rojo, ajo, brandy, vino blanco, aceite de oliva, pimienta, sal. Véase: cocina de Cantabria

**pollo de grano.** Pollo de color amarillo, debido a su alimentación rica en maíz. Véase: despiece de pollo.

**pollo de pata negra.** Pollo francés de patas negras, muy apreciado por su sabor. Véase: despiece de pollo.

**pollo dorado en vino blanco.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pollo y animales de caza”. **Ingredientes:** pollo, aceite vegetal, harina, caldo de pollo, sal, pimienta. Crema entera. Para el **marinado:** vino blanco, mirepoix de verduras, ajo, bouquet garni, pimienta blanca. Para la **guarnición:** champiñones, mantequilla, jugo de limón, cebolla, azúcar, croûtes. Nombre en Francia: coq au vin d’Alsace. Véase: pollo y animales de caza en la cocina de Francia.

**pollo empanado a la rusa.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de prepa-

ración 10 minutos. Cocción: 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** pollo, huevo, manteca, pan rallado, aceite, sal, pimienta, aceite para freír, huevos. Véase: pollos empanados.

**pollo en escabeche.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** pollo, vino, vinagre, agua, cebolla, ajo, laurel, tomillo, aceite, sal, pimienta, harina. Véase: cocina de Sevilla; aves en escabeche.

**pollo en la cocina de Grecia.** Véase: carne y pollo en la cocina de Grecia.

**pollo en la cocina de India.** Véase: pollo y pescado en la cocina de India

**pollo en leche de coco.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pollo y animales de caza”. **Ingredientes:** coco rallado, coco desecado, agua hirviendo, pollo, sal, pimienta, cayena, canela, cilantro, azafrán, yema de huevo. Para el **arroz basmati con especias:** mantequilla, arroz basmati, clavo, canela. Nombre en Francia: poulet a la franchinoise. Véase: pollo y animales de caza en la cocina de Francia.

**pollo en pepitoria.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. Tiempo de realización 1 hora y 15 minutos. **Ingredientes:** pollo de campo, aceite de oliva, jamón, ajo, azafrán, almendras, yema de huevo, sal. Véase: conejo y aves de corral en la cocina clásica.

**pollo en salsa de ajos.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** pollo, ajo, aceite, pimienta molida, caldo de ave, sal, laurel, tomillo, vino.

**pollo estofado.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “aves de corral”. Típico en la cocina de Canarias. **Ingredientes:** pollo, cebollas, ajo, vino tinto,

manteca de cerdo, patatas fritas, laurel, pimentón dulce, pimienta, aceite, sal.

**pollo frito a la criolla.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 2 horas. Cocción: 40 minutos. **Ingredientes:** pollo, ajo, orégano, comino, naranja agria, cebolla, sal, pimienta, aceite. Véase: pollos fritos.

**pollo frío a los cinco aromas.** Plato de la “cocina China” perteneciente al grupo de “entrantes”. **Ingredientes:** Pollo deshuesado sin piel, aceite, aguardiente de arroz, salsa de soja, azúcar, especia de cinco aromas, sal, pimienta.

**pollo frito al estilo antiguo.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** pollo, harina, sal, pimienta, manteca, leche, nata. Véase: pollos fritos.

**pollo frito al estilo de Szechuan.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “aves”. Para este plato de Szechuan se usan preferiblemente patas y muslos de pollo. Se acostumbra servirlo con chiles picantes rojos y verdes, aquí están sustituidos por chiles picantes rojos y pimientos verdes dulces para que no resulte tan picante. Acompañar con arroz. **Ingredientes:** Pata de pollo, muslo de pollo, clara de huevo, harina de maíz, salsa de soja oscura, aceite vegetal, chile rojo, ajo, pimiento verde, perejil, vino de arroz, aceite de sésamo. **Para la salsa:** Salsa de soja, sal, azúcar, chile, vinagre de arroz, harina de maíz, agua fría. Nombre en China; *sze chuan jar gai*.

**pollo frito con habas.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** pollo, habas con vaina, ajo, cebolla, comino, pimentón dulce, tomate, rebanada de pan mojada con vinagre, hierbabuena, sal, agua, aceite de oliva, harina, pimienta molida.

**pollo frito crujiente.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “aves”.

La preparación de este plato cantonés se parece mucho a la del pato de Pekín; en esta receta, ‘ara que la piel quede crocante se fríe dos veces. **Ingredientes:** Polvo de cinco especias, Nombre en la China; *tsoi pe tsa ji gai*. Véase: cocina de Asia.

**pollo frito de Java.** Plato de la “cocina de Indonesia” perteneciente al grupo de “aves”. Acompañar con arroz y plato de verduras como el *Orak-arik* (repollo salteado con huevos) **Ingredientes:** Leche de coco, pollo, sal, aceite vegetal. **Para la pasta:** Chalota, cilantro molido, almendra sin piel, chile rojo fresco, cúrcuma, galanga, limoncillo, sal, azúcar de palma. Nombre en Indonesia; *ayam goreng jawa*. Véase: cocina de Asia.

**pollo hervido.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 60 minutos. **Ingredientes:** pollo, sal, agua. Véase: pollos hervidos.

**pollo marinado con mostaza.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pollo y animales de caza”. **Ingredientes:** pollo, jugo de limón, aceite de oliva, sal, pimienta, mostaza. Nombre en Francia: poulet mariné a la moutarde. Véase: pollo y animales de caza en la cocina de Francia.

**pollo marino.** Plato de la cocina de Cantabria “Laredo” perteneciente al grupo de “pescado y marisco”. **Ingredientes:** bonito fresco, cebolla, ajo, zanahoria, pimienta verde, pimienta choricero, pimienta roja, huevo, limón, harina, zanahoria, cebolla, ajo, perejil, aceite de oliva, huevo, consomé y caldo de pescado, vino blanco, pimienta blanca y negra, sal. Véase: cocina de Cantabria

**pollo motuleño.** Plato de la cocina de Yucatán en México. **Ingredientes:** pollo, chícharos, tomate, chile ancho, orégano, comino, pimienta, naranja agria, jamón, queso fres-

co, frijoles refritos, tortillas, chile serrano, cebolla, frijoles cocidos, sal, pimienta, aceite. Véase: aves y huevos en la cocina de México.

**pollo para asar.** Pollo limpio y listo para asar al horno. Véase: despiece de pollo.

**pollo planchado alpujarreño.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 2 horas y 30 minutos. **Ingredientes:** pechuga de pollo, lomo de cerdo, huevo, jamón, vino amontillado, zanahoria, huevo hilado, pan rallado, cebolla, tallos de apio, sal, pimienta, trufa, nuez moscada. Véase: conejo y aves de corral en la cocina clásica.

**pollo relleno.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “aves de corral”. Cocina de Andalucía. El relleno es uno de los grandes hallazgos de nuestra cocina. Un juego de sabores que convierte cada receta en un placer interminable. **Ingredientes:** pollo, manzanas ácidas, jamón serrano, vino amontillado, anís, cebolla, manteca de cerdo, piñones, perejil, clavo, pimienta, aceite, sal.

**pollo relleno a la tirolesa.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 45 minutos. Cocción: 50 minutos. **Ingredientes:** pollo, panes remojados en leche, huevo, mantequilla, limón, setas secas remojadas, perejil picado, hígado de pollo salteado en manteca, sal, pimienta, caldo. Véase: pollos al horno.

**pollo relleno asado.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** pollo, limón, manteca, cebolla picada, apio cortado, perejil picado, tomillo, sal, pimienta, pan rallado. Véase: pollos asados a la parrilla.

**pollo saltado con hierbas y ajo en vino blanco.** Plato de la “cocina del Mediterrá-

neo” perteneciente al grupo de “carne en la cocina de España”. Este plato, al cocinarse, exhala esos aromas que hacen recordar al Mediterráneo: el ajo picante friéndose en el aceite de oliva, la fragancia de las hierbas y la embriaguez del vino en la sartén. Ésta es una receta básica para pollo, pero usted encontrará muchas variantes regionales. Acompañe una ensalada verde. **Ingredientes:** Ajo, aceite de oliva, pollo, tomillo, vino blanco seco, sal y pimienta negra, jugo de limón. Nombre francés: *paulet saute aux herbes de Provence*.

**pollo salteado con vegetales.** Plato de la “cocina de Indonesia” perteneciente al grupo de “aves”. Esta clase de cocción (saltear un poco de carne con muchos vegetales) es típica de muchos países del sudeste de Asia, donde la carne es cara y las verduras baratas y abundantes. En lugar de pollo se puede usar carne vacuna, cerdo o cordero. **Ingredientes:** aceite de cacahuete, chalota, jengibre, chile rojo fresco, azúcar de palma, pasta de camarones secos, pechuga de pollo, salsa de soja, agua caliente, espárragos finos, champiñón, elote, pimienta amarilla, judías verdes, sal, pimienta negra. Nombre en Indonesia; *oseng oseng ayam dengan sayuran*. Véase: cocina de Asia.

**pollo troceado.** Ahorra trabajo y es muy útil en guisos. Véase: despiece de pollo.

**pollo y animales de caza en la cocina de Francia.** Consideramos: Canette rotie en groute, bajos gordon bleu (Pato al horno con recubrimiento de hierbas y pimienta en grano), Coq au vin d’Alsace (Pollo dorado en vino blanco), Cuisses de dinde farcies boulangere (Patatas de pavo rellenas con patatas boulangere), Faisan cuit cocotte au repere (Faisán a la cacerola), Gailles roties grand-mere (Codornices al horno con tortas de verdura), Gigue de chevreuil sauce diane (Cuadril de venado marinado con castañas), Lapin mijote aux carottes fondantes (Conejo a la cacerola con zanahorias), Magret de canard a la pistache (Pechuga de pato con pistachos), Pigeon roti aux navets jus aux morilles (Pichón al horno con nabos y salsa

de morillas), Pot au feu de pintade (Pintada dorada con verduras bebé), Poulet a la franchinoise (Pollo en leche de coco), Poulet mariné a la moutarde (Pollo marinado con mostaza), Supremes de volaille farcis d’or (Pechuga de pollo rellenas con hierbas y pepino), Véase: platos principales en la cocina de Francia.

**Pollo y Capón del Prat.** Véase: Pollastre y Capó del Prat.

**pollo y pescado en la cocina de India.** El pollo goza de gran reputación en la India y por ello suele cocinarse en ocasiones especiales. Por otra parte las técnicas culinarias y las especias utilizadas en la elaboración de platos a base de pescado están pensadas para realzar el exquisito sabor de los pescados más frescos. Consideramos: Curry de gambas frescas; Curry de pescado al aroma de coco; Curry de pollo cremoso; Curry de pollo rápido; Kebabs de pollo al tandoori; Pescado asado con chutney; Pullao de pollo al azafrán. Véase: cocina de India.

**pollos a la cazuela.** Consideramos: Pollo a la cazuela; Pollo a la Marengo; Pollo a la Parmentier; Pollo a la valenciana; Pollo al brandy; Pollo con cebolla y vino blanco. Véase: aves en la cocina.

**pollos al asador.** Consideramos: Pollo al asador al brandy. Véase: aves en la cocina.

**pollos al horno.** Consideramos: Pollitos de Sidney; Pollo al horno vienés; Pollo asado al horno; Pollo relleno a la tirolesa. Véase: aves en la cocina.

**pollos asados a la parrilla.** Consideramos: Pollo al limón; Pollo al oreganato; Pollo relleno asado. Véase: aves en la cocina.

**pollos empanados.** Consideramos: Milanesas de pollo; Pechugas de pollo a la Maryland; Pollo a la Villeroy; Pollo empanado a la rusa. Véase: aves en la cocina.

**pollos fritos.** Consideramos: Pollo a la ateniense; Pollo frito a la criolla; Pollo frito al estilo antiguo. Véase: aves en la cocina.

**pollos hervidos.** Consideramos: Cocido típico español; Fricasés de pollo; Pollo a la King; Pollo hervido; Poule-au-pot de antaño. Véase: aves en la cocina.

**Pollos Camperos.** Denominación de Calidad de carnes españolas de pollos camperos en Aragón. Los pollos camperos comercializados con la marca Aragón Calidad Alimentaria se crían al aire libre, con una alimentación equilibrada, principalmente basado en cereales, sin factores de crecimiento (como los antibióticos), ni colorantes artificiales. La edad de sacrificio mínima es de 80 días. Con esta denominación de calidad se pretende recuperar sistemas tradicionales de producción de pollos, en explotaciones con una vida en libertad de los animales y un control sanitario permanente en gallineros limpios. Este sistema de crianza de los pollos garantiza finalmente una carne exquisi-

ta, sabrosa, casi olvidada, que está siendo cada vez más apreciada tanto para el consumo doméstico como, sobre todo, en los establecimientos de hostelería y restauración. Véase: carnes de España.

**polo.** Nombre vulgar del pez: *Conger conger*. Designación oficial: **congrío**.

**polp.** Nombre vulgar valenciano del molusco: *Octopus vulgaris*.

**polpettine all'Umbra.** Plato de la "cocina de Italia". Nombre español: albóndigas al estilo de Umbría.

**poltrú.** Otra especialidad de las Islas Baleares de derivado cárnico. En Menorca. Sobrasada de grandes proporciones, para ser consumida, normalmente, en determinadas fechas. Véase: derivados cárnicos de Baleares.

**polvo de carne.** Véase: tabletas, bloques, granos, polvo o pasta de carne.

**polvo de cinco especias.** Esta mezcla se utiliza en todo el sur de China y Vietnam para sazonar la carne asada y las aves, y para perfumar los adobos. Aparte de los cinco ingredientes básicos, puede contener también más de dos de las especias siguientes: cardamomo, jengibre seco, y raíz de regaliz. El polvo varía de color, desde el marrón oscuro del jengibre al ámbar. El anís estrellado domina en el aroma y el sabor. **Ingredientes:** Véase: mezclas de especias.

**polvo de colombo.** El colombo es una especie de curry que se encuentra en las islas caribeñas de Martinica y Guadalupe. A pesar de llamarse polvo, esta receta corresponde en realidad a una pasta. **Ingredientes:** dientes de ajo, guindillas rojas fresca y picantes, cúrcuma molida, cilantro molido, mostaza molida. Véase: mezclas de especias.

**polvo de curry.** Procede de la India occidental. Los hindúes que emigraron a las Indias Occidentales en el siglo XIX introdujeron sus preparados de especias en las islas, y los curries se encuentran actualmente por toda la región. **Ingredientes:** semillas de cilantro, anís, comino, mostaza negra, alholva, pimienta negra, canela, jengibre molido, cúrcuma molida. Véase: mezclas de especias.

**polvo de curry básico.** En los preparados picantes del sur de la India, los ingredientes más usuales son las guindillas, semillas de mostaza, semillas de alholva, cúrcuma molida y hojas de curry frescas. Este preparado de especias medio picante se puede utilizar con cualquier plato que pueda llevar polvo de curry. **Ingredientes:** guindillas rojas secas, semillas de cilantro, semillas de comino, semillas de mostaza, pimienta negra en grano, semillas de alholva, hojas de curry frescas, jengibre molido, cúrcuma molida. Véase: mezclas de especias.

**polvo de curry de madras.** Procede de la India. Es un polvo de curry aromático y ligeramente picante, que se utiliza para condimentar los platos de cordero y de cerdo. **Ingredientes:** Véase: mezclas de especias.

**polvo de curry de Sri Lanka.** En Sri Lanka, las especias se tuestan antes de molerlas, hasta que se vuelven muy oscuras; esto hace que muchos de los platos típicos de Sri Lanka tengan un sabor más “oscuro” que otros platos indios. **Ingredientes:** semillas de cilantro, semillas de comino, semillas de hinojo, semillas de alholva, canela, cardamomos verdes, clavos, hojas frescas de curry, cayena. Véase: mezclas de especias.

**polvo de Laos.** Polvo proveniente por molturación de la planta: *Languas galanga*.

**polvo de mango.** Nombre vulgar de la planta: *Mangifera indica*.

**polvo de vainilla azucarado.** Véase: manipulación de especias.

**polvo de vainilla azucarado.** Según el Código Alimentario, 3.24.60. c. Es la vainilla molida mezclada con azúcar en proporción no mayor del 75%. Véase: manipulaciones de especias.

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

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

**polvos blanqueantes.** Según el Código Alimentario, 5.38.19. Corresponderá al producto técnico, denominado químicamente clorohipoclorito cálcico, con un contenido en cloro activo no inferior al 28%. Véase: lejías y polvos de blanqueo.

**polvos de blanqueo.** Véase: lejías y polvos de blanqueo.

**polvos decolorantes.** Según el Código Alimentario, 5.38.19. Corresponderán a mezclas alcalinas, entre cuyos componentes figura una persal, con un contenido mínimo de oxígeno activo del 5%. Véase: lejías y polvos de blanqueo.

**polvos para cremas heladas.** Según el Código Alimentario, 3.28.15. Son los productos constituidos por alguno de los siguientes componentes: leche en polvo, azúcar, agentes aromáticos y estabilizadores naturales y colorante incluidos en las listas positivas. Su composición, en peso, se ajustará a los siguientes límites: Estabilizadores, 2% como máximo. Humedad, 5% como máximo. \* Los que contengan leche en polvo tendrán un 30% de extracto seco magro de leche como mínimo. Véase: helados.

**polvos para helados.** Según el Código Alimentario, 3.28.14. Son los productos constituidos por alguno de los siguientes componentes: leche en polvo, azúcar, agentes aromáticos y estabilizadores naturales y colorante incluidos en las listas positivas. No podrá excluirse, simultáneamente, de esta

fórmula la leche en polvo y el azúcar. Su composición, en peso, se ajustará a los siguientes límites: Estabilizadores naturales, 2% como máximo. Humedad, 5% como máximo. \* Si los polvos para helados contienen leche en polvo, el extracto seco magro de la misma no deberá ser inferior al 30%. Véase: helados.

**polvos para productos de confitería.** Véase: polvos para productos de confitería y repostería.

**polvos para productos de confitería.** Véase: prohibiciones de polvos para productos de confitería y repostería.

**polvos para productos de confitería y repostería.** Según el Código Alimentario, 3.20.55. Son los formados por una mezcla en la que figuran varias de las siguientes sustancias: a) Harina de cereales o de leguminosas. b) Féculas de cereales, de patata o de otros tubérculos. c) Huevo en polvo. d) Leche en polvo, entera o desgrasada y/o sueros lácteos. e) Frutos secos, deshidratados o enteros. f) Zumos concentrados de frutas. g) Vainilla, cacao, canela, extractos de café. h) Especies y aromas autorizados. I) Colorantes y estabilizadores incluidos en las listas positivas de este Código. j) Levadura natural o gasificantes autorizados. k) Azúcares y sal comestible. l) Grasas comestibles. 3.20.56 **Manipulaciones y rotulación.** 3.20.57 **Prohibiciones.** Véase: otros derivados de harinas.

**polvos para productos de repostería.** Véase: polvos para productos de confitería y repostería.

**polvos para productos de repostería.** Véase: prohibiciones de polvos para productos de confitería y repostería.

**polvos sambhar.** Estos fortísimos polvos se utilizan mucho en el sur de la India, en la cocina brahmán, que es vegetariana, para

sazonar las legumbres, las verduras bra-seadas o escalfadas, y las salsas. Tienen sabor a nuez y sirven también como agente espesante. **Ingredientes:** guindillas rojas secas, semillas de cilantro, semillas de comino, pimienta negra en grano, semillas de mostaza, semillas de alholva, asafétida molida, cúrcuma molida, aceite, *channa dhal*, *urad dhal*. Véase: mezclas de especias.

*Polybius henslowi.* Crustáceo. Designación oficial: **pateixo.**

*Polyclemus brasiliensis.* Pez. Designación oficial: **lambe marialuisa.**

*Polyclemus dumerili.* Pez. Designación oficial: **lambe suco.**

*Polyclemus peruanus.* Pez. Designación oficial: **lambe coco.**

*Polydactylus approximans.* Pez. Designación oficial: **barbudo seis barbas.**

*Polydactylus octonemus.* Pez. Designación oficial: **barbudo ocho barbas.**

*Polydactylus oligodon.* Pez. Designación oficial: **barbudo siete barbas.**

*Polydactylus opercularis.* Pez. Designación oficial: **barbudo nueve barbas.**

*Polydactylus qudrifilis.* Pez. Designación oficial: **barbudo ocho barbas.**

*Polydactylus virginicus.* Pez. Designación oficial: **barbudo barbu.**

*Polydon spatula.* Pez. Designación oficial: **pez espátula.**

*Polygonaceae.* Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: polygona-



les. Es la única familia del orden poligonales que son dicotiledóneas de la subclase de las carifílidas. El orden de las poligonales se caracteriza por la presencia de endosperma bien desarrollado, ovario unilocular y, a menudo, flores trímeras. Sinónimo: poligonáceas. Consideramos: acedera (*Rumex acetosa*), alforfón (*Fagopyrum esculentum*), ruibarbo (*Rheum palmatum*)

***Polygonum odoratum***. Familia: umbelíferas. Tiene el intenso aroma del cilantro más una nota cítrica picante. En el Sureste asiático, a menudo se consume crudo, en ensalada o como acompañamiento, pero no pierde su aroma si se cocina. Es un gran descubrimiento y merece la pena buscarlo. Se emplea igual que el cilantro. En realidad no es una menta, sino una hoja aromática, esencial en la preparación del **laksa** de Singapur. En la cocina tailandesa se suele utilizar junto a la menta verdadera y al cilantro, y en la cocina vietnamita se emplea en ensaladas y en rollitos de primavera. Sinónimo: **menta camboyana; hoja de laksa**. Véase: especialidades; hierbas aromáticas. Nombre vulgar: poligondo, coriandro de Vietnam, perejil de Vietnam, menta de Vietnam, **sello de Salomón**.

***Polymesoda caroliniana***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja de Marjal**.

***Polymesoda triangular***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja de Marjal triangular**.

***Polymixia lowei***. Pez. Designación oficial: **chivato**.

***Polymixia nobilis***. Pez. Designación oficial: **chivato negro; salmón de alto**.

***Polynemus approximans***. Pez. Designación oficial: **barbudo seis barbas**.

***Polynemus operculatus***. Pez. Designación oficial: **barbudo amarillo**.

***Polypterus bichir***. Designación oficial: **bichir**.

***Polypilus sulphureus***. Otro nombre de la seta: *Laetiporus sulphureus*.

***Polypilus umbellatus***. Otro nombre de la seta: *Polyporus umbellatus*.

***Polyporaceae***. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: eumycetes (fungi) Clase: basidiomycetes. Subclase: autobasidiomycetes o holobasidiomycetes (basidios no tabicados normales) Orden: aphyllphorales. Comprende los géneros: **coriolus, daedalea, fistulina, ganoderma, lenzites, phellinus, piptoporus, polyporus, trametes, ungulina, xanthochrous**. Se trata de una familia muy heterogénea, que comprende especies anuales o plurianuales, algunas presentan la clásica forma con sombrero y pie bien diferenciados, mientras que otras constan sólo de sombrero o tienen forma de repisa. La superficie himenial está compuesta de túbulos y poros de dimensiones muy reducidas, o bien de pliegues y acúleos. La carne puede tener una consistencia blanda o leñosa. Las esporas son blancas u ocreas, de forma elíptica o cilíndrica. Son saprófitas de madera muerta o parásitas. Muy pocas especies son comestibles y ninguna tóxica. Consideramos. **Género coriolus**: *Coriolus hirsitus*, *Coriolus versicolor*, *Coriolus zonatus*. **Género daedalea**: *Daedalea biennis*, *Daedalea quercina*. **Género fistulina**: *Fistulina hepatica*. **Género ganoderma**: *Ganoderma applanatum*, *Ganoderma lucidum*, *Ganoderma resinaceum*. **Género lenzites**: *Lenzites abietina*, *Lenzites sepiaria*, *Lenzites tricolor*. **Género phellinus**: *Phellinus ignarius*, *Phellinus nigricans*, *Phellinus pomaceus*, *Phellinus robustus*. **Género piptoporus**: *Piptoporus betulinus*. **Género polyporus**. **Sub-género caloporus**: *Polyporus confluens*, *Polyporus cristatus*, *Polyporus leucomelas*, *Polyporus ovinus*, *Polyporus pes-caprae*. **Sub-género coltricia**: *Polyporus perennis*. **Sub-género leucoporus**: *Polyporus brumalis*. **Sub-género melanopus**: *Polyporus elegans*, *Polyporus*

*forquignoni*, *Polyporus picipes*, *Polyporus squamosus*. **Sub-género polyporus** (s. st.): *Polyporus montanus*, *Polyporus arcularius*, *Polyporus frondosus*, *Polyporus gallicus*, *Polyporus giganteus*, *Polyporus sulfureus*, *Polyporus umbellatus*. **Género trametes**: *Trametes betulina*, *Trametes cinnabarina*, *Trametes gibbosa*, *Trametes hirsuta*, *Trametes hispida*, *Trametes odorata*, *Trametes rubescens*, *Trametes trogii*. **Género ungulina**: *Ungulina annosa*, *Ungulina fomentaria*, *Ungulina marginata*, *Ungulina officinalis*. **Género xanthochrous**: *Xanthochrous hispidus*, *Xanthochrous pini*, *Xanthochrous tamaricis*.

***Polyporellus elegans***. Otro nombre de la seta: *Polyporus elegans*.

***Polyporus arcularius***. Familia: poliporáceas. Género: polyporus. Sub-género: polyporus (sentido estricto s. st.) Sombrero circular de color amarillo a gris ocráceo y con pelillos muy pequeños que parecen cilios en los delgados e incurvados bordes. Seta comestible en estado joven, aunque de mala calidad, debido a su estructura coriácea.

***Polyporus brumalis***. Familia: poliporáceas. Género: polyporus. Sub-género: leucoporus. Características: Más o menos coriáceas, lignícolas, los poros son blancos y la base del pie no es negra. Carece de interés comestible por su carne coriácea. Nombre vulgar: **políporo de invierno**. En catalán: **bolet de soca**. En vascuence: **neguko onddo ardagai**. Sinónimo: *Melanopus brumalis*.

***Polyporus confluens***. Familia: poliporáceas. Género: polyporus. Sub-género: caloporus. Características: Pie ramificado del que salen varios sombreros. Sub-características: Sombrero rosado amarillento. Bajo coníferas, preferentemente alerces. Carne amarga. Seta de carne compacta, muy elástica, frágil e inalterable, casi inodora y de sabor un poco amargo. Se puede consumir en estado joven,

pero resulta algo amargo al paladar, a no ser que se cueza prolongadamente hasta eliminar el amargor. En crudo resulta deficiente debido a la consistencia de la carne y el sabor amargo, pero se puede conservar en aceite o en vinagre. Nombre vulgar: **políforo confluente**. Sinónimo: *Albatrellus confluens*.

***Polyporus cristatus***. Familia: poliporáceas. Género: polyporus. Sub-género: caloporus. Características: Pie ramificado del que salen varios sombreros. Sub-características: Sombrero color oliváceo. Bajo frondosas, preferentemente hayas. Carne dulce o acidulada. Carne delgada y blanda, frecuentemente atacada por las larvas, de color blanquecino, olor suave y sabor dulce, luego acidulado. Más vale no consumirla o consumir solamente los ejemplares muy jóvenes. En vascuence: **onddo-ardagai hori**. Sinónimo: *Albatrellus cristatus*.

***Polyporus elegans***. Familia: poliporáceas. Género: polyporus. Sub-género: melanopus. Características: Sombrero liso. Pie relativamente esbelto. Sub-características: Las zonas oscuras y claras del pie están netamente delimitadas. Sombrero de hasta 5 cm de diámetro. Carne blanca, coriácea, sin olor ni sabor señalados. No es comestible. Sinónimo: *Melanopus elegans*. *Polyporellus elegans*.

***Polyporus fomentarius***. Otro nombre de la seta: *Ungulina fomentaria*.

***Polyporus forquignoni***. Familia: poliporáceas. Género: polyporus. Sub-género: melanopus. Características: Sombrero con escamas. Pie corto. Sub-características: Sombrero pequeño con delgadas escamas cremas y fondo crema blanquecino. Nombre vulgar: **políporo blando**. En vascuence: **ardagai azkatatsu txiki**. Sinónimo: *Melanopus forquignoni*.

***Polyporus frondosus***. Familia: poliporáceas. Género: polyporus. Sub-género: polyporus (sentido estricto s. st.) Características: Tronco con muchos sombreros como superpuestos que forman un ramillete con figura de abanico. Seta comestible en estado joven. Se identifica bien por la enorme proliferación de carpóforos que crecen juntos. Nombre vulgar: **políporo frondoso**, hongo de castañar, hongo imperial. En catalán: **gírgola de castanyer**. En vascuence: **ardagai hostotsu**. Sinónimo: *Grifola frondosa*.

***Polyporus gallicus***. Familia: poliporáceas. Subgénero: polyporus. Es un hongo polífago que produce la podredumbre blanca de la madera. Muy común en toda España, no comestible; inconfundible fijándose bien en la pilosidad de la cara superior, color oscuro de la trama y ennegrecimiento de ésta frente a la potasa. Sinónimo: *Coriolopsis gallica*, *Trametes gallica*.

***Polyporus giganteus***. Familia: poliporáceas. Género: polyporus. Sub-género: polyporus (sentido estricto s. st.) Características: Sombreros superpuestos rugosos de color marrón que están zonados y Surcados. Seta comestible de mala calidad en estado joven. Los ejemplares adultos resultan fibrosos y correosos. Se identifica fácilmente, además de por su gran tamaño, por la propiedad de ennegrecer rápidamente por frotamiento. Nombre vulgar: **políporo gigante**. En catalán: **gamarús**. En vascuence: **ardagai erraldoi**. Sinónimo: *Meripilus giganteus*.

***Polyporus leucomelas***. Familia: poliporáceas. Género: polyporus. Sub-género: caloporus. Características: Pie simple casi central, con un solo sombrero. Sub-características: Sombrero marrón o negruzco. Especies que no tienen ningún parecido con el *Hydnum repandum*. Sombrero fibrilloso negruzco. Contrasta el color blanco de los poros con el negro del pie y del sombrero. Carne un poco amarga. Seta con carne muy compacta y frágil, de olor imperceptible y sabor un poco amargo. No es apta para el consumo. Nombre vulgar: **políporo blanco y negro**. En catalán: **mariner**. En vascuence: **onddo-**

**ardagai beltz**. Sinónimo: *Boletopsis leucomelaena*.

***Polyporus marginatus***. Otro nombre de la seta: *Fomitopsis pinicola*.

***Polyporus montanus***. Familia: poliporáceas. Género: polyporus. Sub-género: polyporus (sentido estricto s. st.) es de sombreros múltiples y superpuestos, rugosos, tomentosos y ondulados, de color crema grisáceo a ocre marrón.

***Polyporus ovinus***. Familia: poliporáceas. Género: polyporus. Sub-género: caloporus. Características: Pie simple casi central, con un solo sombrero. Sub-características: Sombrero blanco amarillento. Especie parecida al *Hydnum repandum*, pero con poros y no con agujones. Seta de carne frágil y dura, con olor y sabor a almendras. Especie de buena calidad, siempre que se recoja inmaduro. Antes de cocinarlo es necesario hervirlo brevemente. La parte inferior del pie debe desecharse. Nombre vulgar: **políporo de las ovejas**. Sinónimo: *Albatrellus ovinus*.

***Polyporus pallidus***. Otro nombre de la seta: *Polyporus squamosus*.

***Polyporus perennis***. Familia: poliporáceas. Género: polyporus. Sub-género: coltricia. Características: Más o menos coriáceas. Viven sobre tierra. Carne delgada y coriácea de olor y sabor suaves. No comestible. Sinónimo: *Coltricia perennis*.

***Polyporus pes-caprae***. Familia: poliporáceas. Género: polyporus. Sub-género: caloporus. Características: Pie simple casi central, con un solo sombrero. Sub-características: Sombrero marrón o negruzco. Especies que no tienen ningún parecido con el *Hydnum repandum*. Sombrero escamoso marrón. Pie y poros blanquecinos amarillentos. Carne dulce de sabor a avellana. Seta de carne compacta pero frágil, de escaso olor y sabor a avellana. Es de buena calidad sólo mientras es joven. Antes de cocinarlo es necesario eliminar la cutícula y el pie. Se puede hacer a la plancha o a la parrilla. Nombre vulgar:

seta de borto, **pie de cabra**. En catalán: **sabatera**. En vascuence: **ahuntz apo**. Sinónimo: *Scutiger pes-caprae*; *Polyporus scobinacaeus*, *Albatrellus pes-caprae*.

**Polyporus picipes**. Familia: poliporáceas. Género: polyporus. Sub-género: melanopus. Características: Sombrero liso. Pie relativamente esbelto. Sub-características: Las zonas oscuras y claras del pie no están netamente delimitadas. Sombrero de 5 a 15 cm de diámetro. Carne blanca, dura y de olor fuerte, incomedible por su dureza y amargor. Sinónimo: *Melanopus picipe*.

**Polyporus scobinacaeus**. Otro nombre de la seta: *Polyporus pes-caprae*.

**Polyporus spongiosus**. Otro nombre de la seta: *Phaeolus schweinitzii*.

**Polyporus squamosus**. Familia: poliporáceas. Género: polyporus. Sub-género: melanopus. Características: Sombrero con escamas. Pie corto. Sub-características: Sombrero grande con fuertes escamas marrones y fondo amarillo. La carne de esta seta tiene olor a miel y sabor dulzón. Sólo son comestibles, aunque mediocres, los ejemplares jóvenes. Nombre vulgar: **políporo escamoso**. En catalán: **bollet de noguer**; **girgola de xop**. En vascuence: **ardagai ezkatatsu handi**. Sinónimo: *Polyporus pallidus*, *Melanopus squamosus*.

**Polyporus sulphureus**. Familia: poliporáceas. Género: polyporus. Sub-género: polyporus (sentido estricto s. st.) Características: Sombrero con lóbulos superpuestos amarillentos y rojizos. Seta comestible de baja calidad en estado joven, y muy fácil de identificar por su típico color anaranjado y amarillo azufre. Nombre vulgar: **políporo azufrado**. En catalán: **girgola groga**. En vascuence: **ardagai hori**. Sinónimo: *Laetiporus sulphureus*.

**Polyporus umbellatus**. Familia: poliporáceas. Género: polyporus. Sub-género: polyporus (sentido estricto s. st.) Características: Tron-

co ramificado con sombreros grises que parecen en conjunto un ramillete de flores. Seta comestible no muy apreciada, pero utilizada en estado joven. La forma de crecer en grupos densos, la ramificación más o menos umbelada de los pies y la disposición central de éstos con respecto al sombrero la hacen inconfundible. Apto para la conservación en aceite o vinagre. Nombre vulgar: **políporo umbelado**. Sinónimo: *Grifola umbellata*, *Polypilus umbellatus*.

**Polyporus versicolor**. Otro nombre de la seta: *Trametes versicolor*.

**Polyprion americanus**. Familia: serránidos. Apariencia imponente, con cuerpo fuerte, cabeza alta con estructuras óseas en los opérculos, pequeñas escamas en la cabeza y el cuerpo. Los ejemplares adultos tienen el dorso marrón oscuro, clareando hacia el vientre. Los más jóvenes suelen estar moteados en tonos más claros. La aleta caudal está ribeteada de blanco. Aparece en el Mediterráneo y el Atlántico, desde las islas Canarias hasta Noruega. Este pez, que llega a medir 2 m de longitud, se alimenta de otros peces, crustáceos y animales blandos. Su carne es muy apreciada, blanca y consistente; excelente a la parrilla. Nombre vulgar: **cherná**, mero de roca Designación oficial: **cherná**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, perciforme. *Polyprion americanus*, Schneider. Véase pescado. Según el Real Decreto 560/1995, de 7 de Abril, por el que se establecen las tallas mínimas de determinadas especies pesqueras, y posteriores correcciones; la talla biológica de este pez, en el Mediterráneo, de 45 cm.

**Polyprion cernium**. Pez. Designación oficial: **cherná**.

**Polyprion massiliense**. Pez. Designación oficial: **cherná**.

***Polyprion mœone***. Pez. Designación oficial: **cherná neozelandesa**.

***Polyprion oxigenios***. Familia: serránidos. Es de gran importancia culinaria. Habita en los mares del Sur de Australia y Nueva Zelanda. Su carne compacta es de una calidad superior y resulta apropiada para todos los métodos de preparación. De junio a agosto este pez proporciona unas huevas deliciosas. Nombre vulgar: **cherná de Nueva Zelanda**. Designación oficial: **cherná de Juan Fernández**.

***Polyprion yañezi***. Pez. Designación oficial: **cherná chilena**.

***Polysteganos argyrosomus***. Pez. Designación oficial: **tarpón africano**.

***Polysteganus undulosus***. Pez. Designación oficial: **dentón africano**.

***Polysticus versicolor***. Otro nombre de la seta: *Coriolus versicolor*.

**poma**. Nombre vulgar catalán de la planta: *Pyrus malus*. Sinónimo: **manzana**

**Poma de Girona**. Denominación de Calidad (D.C.) de Frutas. La zona amparada por esta D.C. cubre toda la superficie de las comarcas productoras de la provincia de Gerona. Las variedades de manzana registradas y autorizadas son: Golden Delicious, Starking, Well Spur, Golden Russet y Royal Red; que son, por tanto, las únicas permitidas para las producciones protegidas. Las manzanas se presentan en 2 categorías comerciales: Extra, identificada con una etiqueta de color rojo; Primera, con una etiqueta de color verde. Véase: frutas de España.

**poma golden**. Nombre vulgar catalán de la planta: *Pyrus malus* var. *Golden*. Sinónimo: **manzana golden**

**Poma Plana d'Urgell**. Denominación de Calidad (D.C.) de Frutas. La zona de producción está constituida por los terrenos de los términos municipales de la comarca del Plá de

l'Urgell, en la mitad SW de la provincia de Lérida. Las variedades de manzanas protegidas por la D.C. son: Golden, Starking, Ozard Gold, Top Red, Early Red One, Red Shiff, Granny Smith y Double Red. Las manzanas se presentan en las categorías comerciales Extra, identificada con una etiqueta de color rojo; y Primera, con etiqueta de color verde. Véase: frutas de España.

**poma starking**. Nombre vulgar catalán de la planta: *Pyrus malus* var. *Starking*. Sinónimo: **manzana starking**

***Pomacanthus arcuatus***. Pez. Designación oficial: **cachama blanca**.

***Pomacanthus aureus***. Pez. Designación oficial: **cachama negra**.

***Pomacanthus paru***. Pez. Designación oficial: **cachama negra**.

***Pomacanthus zonipectus***. Pez. Designación oficial: **isabelita zopilote**.

***Pomacentridae***. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Superorden: teleósteos. Orden: percíformes. Comprende peces de cuerpo alto, caracterizados por sus enormes ojos y su pequeña boca. Los dientes faríngeos inferiores están soldados en una placa y sólo posee una fosa nasal (en lugar de dos) a cada lado de la cabeza. La familia agrupa alrededor de diez géneros de peces marinos costeros, coralinos, que viven en las regiones tropicales y subtropicales. Nombre vulgar: **pomacéntricos**. Consideramos: castañuela (*Chromis chromis*) Fula negra (*Abudefduf luridus*)

**pomacéntricos**. Véase: *Pomacentridae*.

***Pomacentrus rectifraenum***. Pez. Designación oficial: **castañeta azulada**.

**pomada**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón titi**.

**pomadásidos.** Véase: *Pomadasyidae*.

***Pomadasyidae*.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Superorden: teleósteos. Orden: perciformes. Suborden: percoides. Esta familia no destaca tanto por su cantidad como por su calidad, y están presentes en casi todos los mares tropicales y subtropicales. Los peces gruñidores de colorido más vistoso habitan en los arrecifes de coral. Estos peces deben su nombre original ala palabra gruñir; tan pronto como salen del agua, emiten un sonido con los dientes que se asemeja a un gruñido, como si estuvieran comiendo, ruido que se amplía con ayuda de su vejiga natatoria. Sinónimo: peces gruñidores. Consideramos: burro (*Parapristipoma mediterraneum*), pez cerdo (*Anisotremus virginicus*), pez gruñidor blanco (*Haemulon plumieri*), roncador (*Pomadasys benneti*)

***Pomadasys approximans*.** Pez. Designación oficial: **corocoro crocro**.

***Pomadasys axillaris*.** Pez. Designación oficial: **burrito**.

***Pomadasys bayanus*.** Pez. Designación oficial: **corocoro boquimorada**.

***Pomadasys benneti*.** Familia: pomadásidos. Cuerpo fusiforme, lateralmente comprimido y moderadamente profundo, con perfil dorsal más convexo que el ventral borde posterior del preopérculo bastante cóncavo y denticulado. Ojos relativamente grandes. Boca pequeña, poco hundida, ya que sus comisuras no suelen alcanzar la vertical del borde anterior del ojo; bajo el mentón, por detrás de la sínfisis mandibular, hay un marcado surco; dientes diminutos, casi inapreciables. Color gris pardusco en el dorso y plateado en flancos y vientre; a lo largo de los flancos, numerosas líneas longitudinales

estrechas y oscuras, de ordinario poco marcadas; mancha negra difusa en el ángulo superoposterior del opérculo. Talla hasta 55 cm. Habita el Atlántico y Mediterráneo. Nombre vulgar y designación oficial: **roncador**.

***Pomadasys bipunctatus*.** Pez. Designación oficial: **corocoro gruñidor**.

***Pomadasys branickii*.** Pez. Designación oficial: **corocoro curruca**.

***Pomadasys caesi***<sup>us</sup>. Pez. Designación oficial: **burro mojarrón**.

***Pomadasys corvinaeformis*.** Pez. Designación oficial: **corocoro gris**.

***Pomadasys crocro*.** Pez. Designación oficial: **corocoro crocro**.

***Pomadasys incis***<sup>us</sup>. Pez. Designación oficial: **roncador**.

***Pomadasys macracanthus*.** Pez. Designación oficial: **corocoro coche**.

***Pomadasys modestus*.** Pez. Designación oficial: **burro chita**.

***Pomadasys panamensis*.** Pez. Designación oficial: **corocoro mapache**.

***Pomadasys productus*.** Pez. Designación oficial: **corocoro crocro**.

***Pomadasys schyri*.** Pez. Designación oficial: **corocoro gallinazo**.

***Pomadasys sinuosus*.** Pez. Designación oficial: **corocoro pargo**.

**pomarosa.** Nombre vulgar de la planta: *Syzygium jambos*.

**pomarrosa.** Nombre vulgar de la planta: *Syzygium jambos*.

***Pomatia elegans***. Familia: pomatiásidos. Caracol terrestre ampliamente difundido en Asturias, Vasconia, La Rioja, Valles pirenaicos, Cataluña y Levante. Caracol húmico y herbívoro, no puede vivir en suelos compactos que le impidan enterrarse ni en aquellas pobres en carbonato cálcico o con clima muy frío. Es un prosobranquio que ha perdido las branquias transformándose la cavidad paleal en saco pulmonar. La concha puede tener hasta 13 mm de altura con circunvoluciones o espiras que evolucionan hacia la abertura bucal. Su color es grisáceo o amarillento. Se esconde entre el matorral o debajo de las piedras y hojarascas. Es uno de los pocos caracoles de tierra que cierra la abertura de su concha mediante una pieza calcárea (**opérculo**) fija al extremo posterior del pie, en vez de epifragma. Se alimenta de plantas ásperas de suelos calizos. Nombre vulgar: **caracol operculado**.

***Pomatiasidae***. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: moluscos. Clase: gasterópodos. Subclase: prosobranquios o estreptoneuros. Consideramos: *Pomatias elegans*

**pomatíasidos**. Véase: *Pomatiasidae*.

***Pomatochistus flavescens***. Pez. Designación oficial: **gobio nadador**.

***Pomatochistus microps***. Pez. Designación oficial: **cabuxino enano**.

***Pomatochistus minutus***. Pez. Designación oficial: **cabuxino**.

***Pomatochistus norvegicus***. Pez. Designación oficial: **chaparrudo de fondo**.

***Pomatochistus pictus***. Pez. Designación oficial: **gobio pintado**.

***Pomatochistus quagga***. Pez. Designación oficial: **gobio de hocico puntiagudo**.

***Pomatomidae***. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterygios. Superorden: teleósteos. Orden: perciformes. Suborden: percoides. Comprende un solo género con una única especie. Son peces voraces y veloces, con mandíbulas relativamente bien provistas que en grandes bancos atrapan cuanto se les acerca. Nombre vulgar: **pomatómidos**, anjovas. Consideramos: anjova (*Pomatomus saltatrix*)

**pomatómidos**. Véase: *Pomatomidae*.

***Pomatomus macrophthalmus***. Pez. Designación oficial: **pez diablo**.

***Pomatomus saltator***. Pez. Designación oficial: anchova de banco; anjova.

***Pomatomus saltatrix***. Familia: pomatómidos. Sus características más singulares son la ancha abertura bucal las dos aletas dorsales la primera baja y con radios puntiagudos; la aleta caudal grande y dividida en dos. Al comienzo de la aleta pectoral hay una mancha negra. Aparece en todos los mares tropicales y subtropicales, también en el Mediterráneo. Los pescadores y los buceadores submarinos lo consideran como una captura excelente, con caña o con arpón. La anjova llega a medir 1,50 m de largo y a pesar 12 kg. Su carne es algo grisácea, pero muy apreciada. Se vende fresca o congelada. Nombre vulgar: **anjova**, cova. Designación oficial: anchova de banco, anjova. Sinónimo: *Perca saltatrix*, *Temnodon saltator*. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, carangiforme. *Pomatomus saltator*, Linneo. Véase: pescado.

***Pomatomus telescopium***. Pez. Designación oficial: **pez diablo**.

***Pomatomus telescopus***. Pez. Designación oficial: **pez diablo**.

**pomatomusa.** Pez. Designación oficial: **anjo-jo-jo.**

**Pomatoschistus microps.** Familia: góbidos. Se reconoce por su aleta caudal simétrica y sus fosas nasales anteriores no tubulares. Los flancos están recubiertos de escamas ctenoides mientras que la cabeza, el vientre y la base de las pectorales están desnudos en la mayoría de las especies. Las aletas ventrales están soldadas en una ventosa discoidal que permite a los eces fijarse a las piedras o a otros objetos del fondo. Dado su pequeño tamaño, el gobio moteado tiene una importancia reducida como eslabón en la cadena de nutrición, sirviendo de alimento fundamentalmente a los peces litorales. A veces es criado en acuarios. Longitud: 3-5 cm, hasta 8 cm. Nombre vulgar: **gobio moteado**. Sinónimo: *Gobius leopardinus*, *Gobius niger*.

**Pomatoschistus pictus.** Familia: góbidos. Se trata de un pez pequeño de cuerpo relativamente macizo. La ventosa ventral, bien desarrollada, tiene el borde anterior liso. El cuerpo está recubierto de escamas, grandes con relación al tamaño del pez, en número de 36 a 43 en la línea central del cuerpo. Vive en la zona costera, desde el límite de la marea baja hasta aproximadamente 50 m de profundidad, a veces más. Carece de interés económico pero sirve de alimento a otros peces. Longitud: 5-7 cm, máximo: 9,5 cm. Nombre vulgar: **picto**. Sinónimo: *Gobius pictus*.

**pombo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pastinaca espinosa; pastinaca.

**pomelo.** Véase: vino sabor pomelo.

**pomelo.** Nombre vulgar de la planta: *Citrus decumana*, L.; *Citrus paradisi*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Pomelo</b>
---------------

Potasio (mg)	190,00
Energía (kJ)	115,37
Porción comestible	65,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	40,00
Energía (kcal)	27,60
Ácido fólico (µg)	18,00
Calcio (mg)	14,00
Fósforo (mg)	14,00
Magnesio (mg)	10,00
Carbohidratos (g)	6,00
Sodio (mg)	2,00
Vitamina A (µg eq. Retinol)	1,80
Fibra (g)	0,80
Proteína (g)	0,60
Grasa (g)	0,30
Niacina (mg eq. niacina)	0,30
Vitamina E (mg)	0,30
Hierro (mg)	0,25
Cinc (mg)	0,17
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,04
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,03
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,02
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Yodo (mg)	

**pomelo, néctar.** Véase: néctar de pomelo.

**pomelos rellenos con centolla.** Plato correspondiente al grupo de centollos. Tiempo de preparación 15 minutos. **Ingredientes:** pomelo, lata de centollo, nata, aceitunas negras, salsa tabasco, zumo de limón, sal, pimienta. Véase: centollos.

**pomerán** (esencia de) Véase: mandarina.

**pomerania.** Véase: ganso de Pomerania.

**pomodoro.** Nombre dado por los italianos a la planta: tomate (*Lycopersicon esculentum*) Véase: verduras de fruto.



*Pomolobus aestivalis*. Pez, nombre vulgar.  
Designación oficial: **sábalo de Canadá**.

*Pomolobus chrysochloris*. Pez. Designación oficial: **sábalo del Golfo**.

*Pomolobus mediocris*. Pez. Designación oficial: **alosa nogalina**.

*Pomolobus pseudoharengus*. Pez. Designación oficial: **sábalo de Canadá**.

*Pomoxis nigromaculatus*. Familia: centrárquidos. En América tiene gran importancia en la pesca deportiva. Esta especie origina en primavera, entre la población de Tejas, Missouri, Mississippi y Florida, una auténtica fiebre de pescadores, tanto de red como de anzuelo. Véase: centrárquidos. Nombre vulgar: **white crappie**.

*Pomoxis nigromaculatus*. Familia: centrárquidos. En América tiene gran importancia en la pesca deportiva. Esta especie origina en primavera, entre la población de Tejas, Missouri, Mississippi y Florida, una auténtica fiebre de pescadores, tanto de red como de anzuelo. Nombre vulgar: **black crappie**.

**pompano**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pámpano paloma**.

**pompano de California**. Nombre vulgar del pez: *Peprilus simillimus*.

**pompanos a la mediterraneenne**. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pescado”. Nombre español: **pompanos en salsa de ajo**. Véase: pescado en la cocina de Francia.

**pompanos en salsa de ajo**. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pescado”. **Ingredientes:** pompano (*Trachinotus paitensis*), sal, chile serrano, aceite de oliva, ajo, mantequilla. Nombre en Francia: Pompanos a la mediterraneenne. Véase: pescado en la cocina de Francia.

*Pompilus rondeleti*. Pez. Designación oficial: **romerillo**.

**pompón**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **burro pompón**.

**ponceau 4R**. (E-124) Véase: rojo cochinilla.

**ponche navideño**. Bebida fuerte de Méjico. **Ingredientes:** agua, tejocote, ciruela pasa, nuez, caña, naranja, guayabo, canela, azúcar, aguardiente. Véase: aguas frescas, pulques y bebidas fuertes en la cocina de Méjico.

**poncho**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lambe barbón**.

**pond's**. Véase: vino aroma crema nivea o pond's.

**Poniente de Granada**. Véase: Aceite de Poniente de Granada.

**pontiac**. Véase: patata pontiac.

*Pontinus castor*. Pez. Designación oficial: **rascacio de fondo**.

*Pontinus clemensi*. Pez. Designación oficial: **rascacio moteado**.

*Pontinus dubius*. Pez. Designación oficial: **rascacio puñal**.

*Pontinus fucirhinus*. Pez. Designación oficial: **rascacio richichí**.

*Pontinus furcirhinus dubius*. Pez. Designación oficial: **lechuza**.

*Pontinus kuhlii*. Pez. Designación oficial: **rascacio de fuera**.

*Pontinus sierra*. Pez. Designación oficial: **rascacio lapón**.

*Pontinus vaughani*. Pez. Designación oficial: **rascacio lomo manchado**.

*Pontocaris lacazei*. Crustáceo. Designación oficial: **camarón blindado**.

*Pontocaris spinosus*. Crustáceo. Designación oficial: **camarón espinoso**.

***Pontophilus spinosus***. Crustáceo. Designación oficial: **camarón espinoso**.

**pontudo**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **castañeta**.

**pop**. Nombre vulgar valenciano del molusco: *Octopus vulgaris*. Sinónimo: **pulpo**.

**porc**. Nombre vulgar catalán del mamífero: *Sus scrofa*. Sinónimo: **cerdo**.

**porc**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cerdo marino; jaquetón.

**porc de la mar**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cerdo marino**.

**porc marí**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cerdo marino**.

**porca**. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **quisquilla**.

**porcachón**. Nombre vulgar del animal familia de los *Suidos*. Véase: cerdo.

**porcellana**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **vaqueta**.

**porcallón**. Nombre vulgar del animal familia de los *Suidos*. Véase: cerdo.

**porch**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cerdo marino**.

**porch marí**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cerdo marino; pailona; quelvacho.

**porcino**. Cerdo pequeño. Véase: cerdo.

**porción comestible**. Es el porcentaje de alimento que contiene una determinada especie alimentaria. En la tabla exponemos las más importantes de entre las consumen íntegramente, es decir 100%.

<b>Porción comestible</b>
---------------------------

%	
Abadejo	56,00
Aceituna negra en salmuera	75,00
Aceituna verde en salmuera	80,00
Aceitunas negras	75,00
Aceitunas verdes	80,00
Acelgas	70,00
Acerola	81,00
Aguacate	71,00
Ajo	76,00
Albaricoque	92,00
Almeja cruda	30,00
Almejas	15,00
Almendra cruda	39,00
Ancas de rana	50,00
Anguila	77,00
Arándano	98,00
Arenque	61,00
Arenque ahumado	61,00
Arenque salado	59,00
Atún	94,00
Bacaladilla	64,00
Bacalao ahumado	99,00
Bacalao fresco	75,00
Bacalao salado seco	80,00
Batata	79,00
Berberchos	15,00
Berberecho crudo	20,00
Besugo	55,00
Bígaro hervido	20,00
Bogavante crudo	30,00
Bogavante hervido	30,00
Boniato crudo	86,00
Bonito	94,00
Boquerón	79,00
Breva	85,00
Brécol	61,00
Caballa	60,00
Cabrito	70,00
Calabacín	74,00
Calabaza	70,00
Calamares y similares	15,00
Camarones	47,00
Cangrejo buey hervido	30,00
Cangrejo de río crudo	23,00
Cangrejos	44,00
Cangrejos, nécoras y similares	44,00
Capón	70
Caqui	87,00
Caracoles	20,00
Carambola sin piel cruda	83,00
Cardillo	80
Cardo	80,00
Carne magra de vaca	90

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

Carne semigrasa de vaca	83
Carpa	60,00
Castañas	82,00
Cebolletas	85
Centolla	44,00
Cereza	87,00
Champiñón cultivado	80,00
Chicharro	71
Chicharrones	94,00
Chirimoya	60,00
Chirlas	15,00
Chorizo	99,00
Chuletas de cerdo	72,00
Chuletas de cordero cruda	67,00
Chuletas de cordero parrilla	79,00
Chuletas de ternera	78,00
Cigala	38,00
Ciruela	85,00
Ciruelas secas	84,00
Coco fresco	70,00
Codorniz	70,00
Col ácida	68
Conejo	57,00
Congrio	75,00
Corazón de buey	95,00
Corazón de cordero	78,00
Corazón de ternera	80,00
Costillas de cerdo	72,00
Costillas de cordero	50,00
Costillas grasas de cordero	50
Costillas magras de cordero	50
Dátil	87,00
Dorada	55,00
Endibia	81,00
Escarola	64,00
Espárrago natural	60,00
Faisán	76,00
Faneca	55,00
Feijoa cruda	51,00
Filete de ternera	92
Filete de vaca	90
Fresas	97,00
Fresón	96,00
Gallina	72,00
Gallo	56,00
Gamba roja cruda	40,00
Gambas	47,00
Gambas y camarones	47,00
Granadas	35,00
Grelos	81,00
Guayabas	89,00
Guisante	44,00
Habas	30,00
Halibut	80,00
Hígado de cerdo	83,00
Higo	90,00
Higo chumbo	55,00
Hinojo	80,00

Huevo	88
Huevo de gallina	88,00
Judía verde cruda	92,00
Jurel	71,00
Kivis	86,00
Langosta	38,00
Langostinos	47,00
Lechuga	57,00
Lengua	95
Lengua de ternera	77,00
Lengua de vaca/buey	70,00
Lenguado	55,00
Liebre	80,00
Lima	74,00
Limón	64,00
Litchis	62,00
Lomo graso de cerdo	92
Lubina	67,00
Lucio al horno	55,00
Mandarinas	72,00
Mango	66,00
Manitas de cerdo	39,00
Manzana	84
Manzana asada	84
Manzana granny smith	91,00
Manzana red delicious	90,00
Manzana tipo golden	92,00
Maracuyá	53,00
Mejillón crudo	41,00
Mejillón hervido	20,00
Melocotón	88,00
Melón	60,00
Membrillo	61,00
Merluza	82,00
Mero	57,00
Morcilla cruda	97,00
Mújol	49,00
Nabizas	80
Nabo	73,00
Naranja	73,00
Nécoras	44,00
Nécoras	44
Nectarina	85,00
Níscalo crudo	61,00
Níspero	62,00
Nuez cruda	47,00
Oca sin piel asada	80,00
Ostra	15,00
Paleta de cordero	80,00
Paletilla de cordero asada con grasa	79,00
Paletilla de cordero asada sin grasa	61,00
Paloma	70
Palometa	60,00
Palosanto sin piel	87,00
Panceta de cerdo	88,00
Papaya	72,00
Patata	90,00
Pato	89,00

Pavo sin piel asado	81,00
Pavo, muslo	81,00
Pepino	77,00
Pera	88,00
Pera asada	88
Percebes	55,00
Perdiz	70
Pescadilla	75,00
Pez espada	94,00
Pichón sin piel asado	40,00
Pierna de cordero con grasa asada	75,00
Pierna de cordero con grasa cruda	72,00
Pimiento	81,00
Piña	57,00
Pistacho	53,00
Plátano	66,00
Pollo entero con piel asado	64,00
Pollo, muslo	38,00
Pomelo	65,00
Pulpo	79,00
Queso arzúa	95,00
Queso bola	95,00
Queso cabrales	95,00
Queso camembert	83,00
Queso edam	95,00
Queso gallego	95,00
Queso gouda	95,00
Queso ibores	95,00
Queso idiazábal	95,00
Queso mahón	95,00
Queso majorero	95,00
Queso manchego curado	95,00
Queso manchego curado	95
Queso manchego fresco	95,00
Queso manchego poco curado	95
Queso manchego semicurado	95,00
Queso manchego semicurado	95
Queso parmesano	95,00
Queso raclette	95,00
Queso roncal	95,00
Queso San Simón	95,00
Queso tetilla	95,00
Queso Torta del Casar	95,00
Queso zamorano	95,00
Quisquilla cruda	43,00
Rábano	60,00
Rape	54,00
Raya	55,00
Riñón de cerdo	87,00
Riñón de cordero	70,00
Rodaballo	55,00
Ruibarbo	87,00
Salmón	79,00
Salmón ahumado	90,00

Salmonete	74,00
Sandía	52,00
Sardina	68,00
Sargo	54,00
Satsu mas	71,00
Semilla de girasol sin sal	70,00
Sepia cruda	80,00
Sesos de cerdo	98,00
Setas	76
Solomillo de buey	79,00
Tamarindo	41,00
Tomate	94,00
Toronja	73,00
Trucha	52,00
Uva blanca	90,00
Uva negra	80,00
Vieira	25,00
Zanahoria	83,00

**porco.** Nombre vulgar del animal familia de los *Suidae*. Véase: cerdo.

***Porichthys analis*.** Pez. Designación oficial: **sapo charro.**

***Porichthys margaritatus*.** Pez. Designación oficial: **sapo luminoso.**

***Porichthys myriaster*.** Pez. Designación oficial: **sapo aleta pintada.**

***Porichthys notatus*.** Pez. Designación oficial: **sapo cabezón.**

***Porichthys porosissimus*.** Pez. Designación oficial: **sapo linterna.**

**pork satay.** Nombre del plato de la cocina de Singapur. Nombre español: pincho de carne de cerdo.

**pörkölt.** Es una de las muchas variantes de gulas que diferencian los húngaros, para los forasteros es un gulas más. Tiene una consistencia más espesa y los trozos de carne son mayores. Véase: estofados; gulas.

***Poromitra crusticeps*.** Pez. Designación oficial: **melánfido.**

**Poronotus triacanthus.** Familia: estromateidos. Su cuerpo, más bien estrecho y ovalado, es de un color azul pálido en el dorso, claro en los flancos y plateado en el vientre. Aparece en toda la costa oriental de los EE.UU. vive formando bancos en aguas costeras a menos de 60 m de profundidad. Es un pescado de mesa muy valioso, que se comercializa tanto fresco como congelado. Nombre vulgar: **pez mantequilla**.

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

**Porphyra vulgaris.** División: *Rhodophyta* (algas rojas) Clase *Bangiophyceae*. Estas algas rojas o púrpuras adquieren un color negrozco al secarse y verde al cocerse. Utilizadas en el País de Gales para elaborar pan de algas. En Japón se cultivan, se prensan y se obtienen unas láminas finas parecidas al papel que se utilizan para elaborar *sushi*. En la bajamar de Galicia se puede recoger en seco. Tienen un sabor intenso y se utiliza desmenuzada después de pasar por la llama o por el horno. Se comen frescas, secas o rehidratadas. Estas algas se añaden a sopas, ensaladas y aperitivos. Véase: algas. Nombre vulgar: alga nori, **nori**. Véase: ingredientes de la comida asiática; algas.

**Porphyrellus porphyrosporus.** Otro nombre de la seta: *Boletus pseudosporus*.

**Porphyrellus pseudoscaber.** Otro nombre de la seta: *Boletus porphyrosporus*.

**porquezuelo.** Nombre vulgar del animal familia de los *Suidos*. Véase: cerdo.

**porra antequerana.** Véase: porra de Antequera.

**porra de Antequera.** Plato típico de la “Cocina de Andalucía” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. Tiempo de realización 30 minutos. **Ingredientes:** Tomate pelado, pan duro en cuadraditos, aceite de oliva, ajo, vinagre, sal. Para **acompañar:** huevo duro, patatas paja fritas, taquitos de jamón.

Véase: cocina de Andalucía; sopas, cremas y consomés.

**porra de asadura.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** asadura, rebanada de pan, ajo, tomate, pimienta, cebolla, pimentón, sal, aceite, laurel.

**porra de La Roda.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** pan, dientes de ajo, tomate, pimienta verde, aceite, huevos duros, atún, vinagre, agua, sal.

**porredana.** Nombre vulgar del pez: *Symphodus cinereus*. Designación oficial española del pez: *Crenilabrus couchi*; *Crenilabrus melops*; *Crenilabrus pennanti*; *Labrus gibbosus*; *Labrus gibbus*; *Labrus rone*; *Lutjanus norvegicus*; *Symphodus melops*. Sinónimo oficial: Carraspillúa; Carraspío; Corredana; Durdo; Pantón; Sarriano; Serrans; Sucló; Suelo; Tordo; Tordo blanco; Tort; Tort roquer; Xucló.

**porredana.** Nombre vulgar del pez: *Symphodus melops*. Designación oficial: bodión; centrolabro; durdo; tabernero.

**porrilla de papas.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Cocidos y potajes. **Ingredientes:** papas, ajo, laurel, pimentón dulce, migas de pan, orégano, agua, aceite de oliva, sal.

**porro.** Nombre vulgar catalán de la planta: *Allium porrum*. Sinónimo: **puerro**

**porrón común.** Nombre vulgar del ave: *Aythya ferina*.

**porrón moñado.** Nombre vulgar del ave: *Aythya fuligula*.

**porru.** Nombre vulgar vasco de la planta: *Allium porrum*. Sinónimo: **puerro**

**porrusalda.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “huevos, empanadas, pastas, migas y pistos”. Cocina de Vascongadas. Un sencillo guiso de bacalao

al que los puerros aportan un sabor único y que ha sido uno de los grandes platos de “caserío”, sobre todo en días de vigilia. **Ingredientes:** bacalao, patatas, puerros, zanahoria, ajo, pimienta, sal.

**port salut.** Véase: queso port salut.

**portador de linterna.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **portador de luz.**

**portador de luz.** Designación oficial española del pez: *Vinciguerra lucethia pacifici*. Sinónimo oficial: Portador de linterna.

**Porto wine sauce.** Nombre español: salsa de Oporto.

**portugaise.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **paguala.**

**Portulaca oleracea.** Familia: portulacáceas. Planta anual de tallos tendidos y rojizos, hojas carnosas, flores amarillas y fruto capsular con semillas negras. Se come como verdura. Los tallos ramificados tienen una consistencia elástica y están repletos de agua, al igual que las hojas gruesas y tiernas. Los tallos tiernos se pueden preparar como la espinaca o el cardo, pero debe comerse con moderación, sobre todo si no se está acostumbrado a su sabor ácido y marcado. La verdolaga aromatiza y decora sopas, salsas, mahonesas, tortillas y ragús. Está muy buena con zanahoria rallada o puré de patatas. Esta verdura es muy rica en potasio y magnesio. Nombre vulgar: **verdolaga**, portulaca estival.

**Portulacáceas.** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: centrospermas. Comprende alrededor de 500 especies americanas; el género *Portulaca* da especies comestibles, como la *Portulaca oleracea* que puede calificarse de cosmopolita.

Consideramos: verdolaga (*Portulaca oleracea*)

**Portunidae.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: artrópodos. Subtipo: mandibulados (antennados) Clase: crustáceos. Subclase: malacostráceos. Serie: eumalacostráceos. Superorden: eucáridos. Orden: decápodos. Suborden: braquiuros. Al igual que los cáncrios (*Cancridae*), los cangrejos nadadores tienen un cuerpo plano, a cuyo lado suelen encontrarse pinchos largos. Pero lo más característico es la forma del quinto par de patas; las articulaciones finales densamente cubiertas en los bordes por finos pelillos, se han extendido en forma de pala y parecen remos. Con estas patas en forma de pala, estos animales pueden nadar excelentemente, incluso de lado. Utilizan esta capacidad para huir y, sobre todo, para atrapar a sus presas. Los cangrejos nadadores son cazadores muy activos, especializados en peces. Se acercan a ellos nadando y los capturan. La forma ligera en que está constituido su cuerpo se adapta a este comportamiento. El delicado caparazón contiene muy poca cal. Sólo las pinzas, que, por lo demás, son más firmes gracias a sus endurecidos bordes alargados. Los cangrejos nadadores suelen habitar en las zonas costeras de los mares, preferiblemente en suelos arenosos o lodosos, en los que se pueden enterrar. Algunas especies viven también en aguas mixtas. Sinónimo: cangrejos nadadores. Consideramos: cangrejo azul (*Canillectes sapidus*), cangrejo cruz (*Charybdis cruciata*), cangrejo de los mangles (*Scylla serrata*), cangrejo de mar (*Carcinus maenas*), cangrejo Lady (*Ovalipes ovalata*), cangrejo nadador (*Llocarcus sp.*), cangrejo nadador de puntos rojos del Pacífico (*Portunus sanguinolentus*), cangrejo nadador grande del Pacífico (*Portunus pelagicus*), nécora (*Portunus puber*)

**portúnidos.** Véase: *Portunidae*.

*Portunus corrugatus*. Crustáceo. Designación oficial: **nacura**.

*Portunus latipes*. Crustáceo. Designación oficial: **cangrejo paella**.

*Portunus pelagicus*. Familia: portúnidos. Esta gran especie de cangrejos nadadores está extendida especialmente en la región del Indopacífico, pero se ha introducido en el Mediterráneo Oriental a través del canal de Suez. En la zona del Indopacífico es una de las especies de cangrejos más importantes económicamente. Los animales machos son mayores que las hembras, su caparazón puede tener de 20 a 25 cm de anchura. No son nada extraños ejemplares con un peso de 750 g. Su carne se utiliza sobre todo para la producción de “**carne de cangrejo**” en conserva. El caparazón, de un alegre color azul mármol o marrón blanquecino, corre en línea recta a ambos lados de la cabeza y de la parte posterior; todo el borde delantero está densamente cubierto de púas. El cangrejo vivo tiene el caparazón moteado de azul, y vuelve rojo al cocinarlo. Excelente carne de textura fina y sabor dulce, sobre todo la de las patas y pinzas. Véase: marisco. Las pinzas son muy delgadas. Nombre vulgar: cangrejo nadador grande del Pacífico, gran cangrejo nadador del Pacífico; **cangrejo azul**. Designación oficial: **cangrejo de arena australiano**. Sinónimo: *Neptunus pelagicus*.

*Portunus puber*. Familia: portúnidos. Caparazón dentro del tipo familiar, con unos 8-10 pequeños dientes entre los ojos, de los cuales, los dos centrales son los más desarrollados; 5 dientes curvos, bien destacados, puntiagudos y dirigidos hacia delante sobre los bordes exteriores del caparazón. Primer par de patas torácicas terminado en fuertes pinzas; Último artejo de las patas posteriores aplanado y redondeado (no puntiagudo como en el cangrejo común (*Carcinus maenas*)) Caparazón y patas cubiertos de una filosis abundante, que les confiere aspecto aterciopelado. Color rojo pardo, ojos rojos.

Talla hasta 8 cm. Atlántico, menos abundante en el Mediterráneo. Carne muy fina. Nombre vulgar: **nécora**, andarica. Designación oficial: **nécora**. Según el Código Alimentario, 3.13.02. Es un marisco. Crustáceo, decápodo braquiuro, *Portunus paber*, Linneo. Véase: marisco. Según la Orden de 25 de Marzo de 1970 sobre normas para la explotación de los bancos naturales y épocas de veda; la talla biológica de esta especie, en el Atlántico es de 50 mm y de 50 mm en el Mediterráneo.

*Portunus sanguinolentus*. Familia: portúnidos. Tres manchas redondas de color rojo púrpura en la mitad posterior del caparazón, que es de color amarillo verdoso, son las características especiales de este cangrejo nadador que se cría en toda la región del indopacífico. Tiene utilidad económica, como todas las grandes especies de los *Portunus* (su caparazón llega a tener de 20 a 25 cm de tamaño), y se ofrece mezclado con el cangrejo nadador grande del Pacífico (*Portunus pelagicus*) Nombre vulgar: **cangrejo nadador de puntos rojos del Pacífico**. Sinónimo: *Neptunus sanguinolentus*.

*Portunus* sp. otro nombre de los crustáceos: *Liocarcinus* sp.

*Portunus spinimanus*. Crustáceo. Designación oficial: **jaiba mora**.

**pospolin**. Nombre vulgar vascuence del mamífero: *Coturnix coturnix*. Sinónimo: **codorniz**

**pospolu**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lota**.

**posta**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **burro catalina**.

**postre de almendras**. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “postres”. Nombre en China; *hahng yahn dauh fuh*. Véase: cocina de Asia.

**postre de chocolate y queso crema “levántame”.** Plato de la “cocina de Italia” perteneciente al grupo de “platos clásicos”. El *tiramisú* es un postre improvisado y, por tanto, tiene muchas interpretaciones. No debe faltarle ni el licor ni el “*mascarpone*”. **Ingredientes:** Café expreso fuerte, ron, vainilla, huevo, azúcar, *mascarpone*, licor de naranjas, chocolate amargo, cacao amargo. Nombre en italiano: *tiramisú*.

**postre del abuelo.** Por la zona de Grado y de Cornellana, en Asturias, se da este nombre a una mezcla de queso de Afuega'l pitu con miel y nueces. Véase: quesos de España (Asturias)

**postres en la cocina de España.** La variedad de postres dulces en España es realmente colosal. Cada pueblo, por pequeño que sea, tiene su dulce tradicional, en el que intervienen, mayoritariamente, la harina, el huevo y la leche. La fruta, tan abundante en el litoral mediterráneo tiene también una decisiva importancia. Recordemos: Arroz con leche, Cañas de crema, Crema catalana, Filloas con crema, Flan con nata, Fresitas con zumo de naranja, Leche frita, Macedonia de frutas, Mel i mató, Melocotones con merengue, Peras al vino, Pestifños, Protiferoles con chocolate, Sorbete al cava, Tarta de manzana, Tarta de naranja, Tarta de queso, Tarta de Santiago, Tocino de cielo, Torrijas. Véase: cocina de España.

**postres en la cocina de Marruecos.** La espléndida variedad de frutas que existe en Marruecos permite completar las comidas del modo más refrescante posible. Los dulces y las pastas se reservan para las ocasiones especiales. Consideramos los siguientes platos: Ensalada de frutas frescas; Mostachones de almendras; Torrijas al estilo marroquí. Véase: cocina de Marruecos.

**postres en la cocina de Sevilla.** Véase: postres y repostería en la cocina de Sevilla.

**postres en la cocina del Mediterráneo.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “postres en la cocina del Mediterráneo”. Los platos dulces se conocen por lo general en forma separada en el Mediterráneo, en lugar de como final de una comida. los pasteles pegajosos, impregnados de miel, se suelen disfrutar con una taza de café en una confitería especial; los helados se comen en la heladería. La comida suele terminarse con una simple canasta con frutas, o un budín hecho con esas mismas frutas. Resultan especialmente refrescantes las frutillas silvestres en un vaso de vino tinto frío, los higos al horno aromatizados con miel o los duraznos rellenos con pasta de almendras. Consideramos: Higos al horno (*sika sto fourno*); Peras cocidas (peras estofadas); Duraznos rellenos (*pesche ripiene*); Frutillas silvestres de Provenza en vino tinto (*fraises de bois au vin rouge*); Ensalada de frutas secas y nueces; tarta de limón (*tarte au citron*); Flan de naranja; dátiles rellenos (*sephardi tamar*); Delicia turca (*rahat lokum*); Masas con nueces (*baklava*); Granita de sandía (*granita di cocomero*)

**postres y repostería en la cocina de Sevilla.**

El arropé, La arropía, Arroz con leche de mi abuela Pepa, Azopaipas, El baño frío, Batata mozárabe, Bizcocho de la abuela Ana, Bizcocho de coco, Bizcocho de limón, Bizcocho de naranja, Bocados de sultana, Borrachuelos, Buñuelos del nazareno, Buñuelos, Caspiroleta, Castañas en dulce, Compota de membrillo, Cortadillos, Cuajada de almendras, Ensalada de fruta con mistela, Flan de huevo, Flan de naranjas, Flores de sartén, Gachas, Galletas, Gañotes, Guiso de castañas pilongas “abuelita”, El hochío, Hojaldre, Hornazo, Hornazos del huerto, Huevos nevados, Lacitos, Leche frita, Magdalenas de mamá, Magdale-



nas, Mantecados de almendra y naranja, Melocotones rellenos, Merenguitos con almendra, Mousse de chocolate, Naranjas caramelizadas al aroma de almendras amargas, Naranjas gratinadas, Orejas, Orejitas de haba, Pastel de mármol, Pastel de pan, Pastelillo de batatas y piñones, Peras a la crema de guindas, Pestiños, Pestiños de la abuela Norberta, Pestiños de Montellano, Piñonate, Piñonate de almendras, Piñonates de Cazalla, Poleás, Poleá de la cava, Poleá de huevo, Polvorón casero, Polvorón sevillano, Pudín de boniatos, Rosas, Rosco de almendras, Roscos de gloria, Roscos de huevo, Roscos de mandarina, Roscos de petaca del “Bar la Granja”, Roscos de San Blas, Roscos “Tía Carmen”, Rosquitos caseros, Suspiros y sultanas, Tarta de almendras, Tarta de castañas, Tarta de crema con nata, Tarta cuaresmal, Tarta de fresa, Tarta de Jueves Santo, Tarta de manzana, Tarta de piña, Tarta sevillana de invierno, Tarta de zanahorias, Tocino de cielo, Torrijas, Torrijas del Aljarafe, Tortas de aceite, Torta de bellotas, Tortas de huevo, Tortas de polvorón, Tortas o tortillas de Morón, Tortas trianeras de la abuela Pepa, Trufas de nuez, Yemas sevillanas. Véase: cocina de Sevilla.

**pot au feu de pintade.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pollo y animales de caza”. Nombre español: pintada dorada con verduras bebé. Véase: pollo y animales de caza en la cocina de Francia.

**pota.** Nombre vulgar del molusco: *Illex coindetii*; *Todarodes sagittatus*. designación oficial española del molusco: *Girard eblanae*; *Loligo aequipoda*; *Loligo eblanae*; *Loligo sagittata*; *Loligo sagittatus*; *Loligo todarus*; *Ommastotrephes sagittatus*; *Ommastrephes sagittatus*; *Ommastrephes todarus*; *Todaropsis eblanae*; *Todaropsis veranyi*. Sinónimo oficial: Canana; Lura; Pasamar; Pota costera; Pota sopladora; Pota txikia; Potarro; Volador.

**pota.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: globito; jibia gigante; jibia; pota europea; pota norteña; volador.

**pota argentina.** Designación oficial española del molusco: *Illex argentibus*; *Illex illecebrosus argentinus*; *Ommastrephes argentinus*. Sinónimo oficial: Calamar; Calamar argentino.

**pota blanca.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **volador**.

**pota costera.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **pota**.

**pota d’ase.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Macrolepiota procera*.

**pota europea.** Designación oficial española del molusco: *Todarodes sagittatus*. Sinónimo oficial: Canana; Egatxubia; Kalamarrera; Lura; Pasamar; Pota; Pota negra; Potarro; Volador.

**pota hegalaria.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **volador**.

**pota japonesa.** Designación oficial española del molusco: *Ommastrephes sloani pacificus*; *Tarodes pacificus*.

**pota naranja.** Designación oficial española del molusco: *Ommastrephes pteropus*.

**pota negra.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **pota europea**.

**pota norteña.** Designación oficial española del molusco: *Illex illecebrosus*; *Illex illecebrosus illecebrosus*. Sinónimo oficial: Calamar; Pota.

**pota pájara.** Designación oficial española del molusco: *Ornithoteuthis antillarum*.

**pota puntiaguda.** Designación oficial española del molusco: *Illex oxygonius*.

**pota saltadora.** Designación oficial española del molusco: *Ommastrephes bartrami*.

**pota sopladora.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **pota**.

**pota txikia.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **pota**.

**pota voladora.** Designación oficial española del molusco: *Illex coindetti*; *Illex illecebrosus coindetti*.

**potage de tomate a l'estragon.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “sopas”. Nombre español: **Sopa Winkfield**. Véase: sopas en la cocina de Francia.

**potage paysanne.** Nombre francés del plato: sopa paisana.

**potaje andaluz.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “cocidos y potajes”. Cocina de Andalucía. **Ingredientes:** arroz, cebollas, pimiento morrón, tomates maduros, ajo, caldo de carne, harina, perejil, pimienta en grano, aceite, sal.

**potaje cazallero.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Cocidos y potajes. **Ingredientes:** garbanzos, berros, lenguas de buey (romasa; hierba típica de la zona), tagarninas, collejas, hinojo, aceite, sal, hueso de jamón.

**potaje con acelgas.** Véase: potaje con acelgas, patatas, judías blancas y arroz.

**potaje con acelgas, patatas, judías blancas y arroz.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “cocidos y potajes”. Los productos de la huerta tienen una extraordinaria importancia en nuestra cocina. Este es un plato sencillo, pero nutritivo y perfecto de sabores. Hallamos numerosas variedades en toda España, cada una de ellas condicionada a la producción del lugar. La región de Murcia, por la extraordinaria calidad de sus verduras, es cuna de muchas recetas que tienen como base los productos de la huerta. Cocina de Murcia. **Ingredientes:** judías blancas, patatas, arroz, acelga, nabos, magro de cerdo, aza-

frán, aceite, sal. Para el refrito: aceite, tomate, cebolla, sal.

**potaje con arroz.** Véase: potaje con acelgas, patatas, judías blancas y arroz.

**potaje con garbanzos.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “cocidos y potajes”. Típico de la cocina de Extremadura. **Ingredientes:** garbanzos, espinacas, jamón, yema de huevo, harina, aceite, sal.

**potaje con hinojos.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Cocidos y potajes. **Ingredientes:** chícharos remojados, pimiento, tomate, ajo, cebolla, laurel, pimentón, aceite, sal, hinojo fresco.

**potaje con judías blancas.** Véase: potaje con acelgas, patatas, judías blancas y arroz.

**potaje con patatas.** Véase: potaje con acelgas, patatas, judías blancas y arroz.

**potaje crécy al arroz.** Plato integrante de la cocina francesa con arroz. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 1 hora y 15 minutos. **Ingredientes:** tocino maggro, cebolla, zanahoria, caldo, arroz, mantequilla, nata fresca. Véase: arroz en platos internacionales.

**potaje de alubias blancas.** Plato de la cocina de Cantabria “Molledo” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** alubias blancas de riñón, chorizo, panceta fresca, morcilla, cebolla, ajo, pimentón, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria

**potaje de alubias con panecillos.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Cocidos y potajes. **Ingredientes:** alubias, tomate, pimiento, ajo, cebolla, perejil, laurel. Para los panecillos: pan rallado, huevo batido, jamón picado.

**potaje de arroz.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 20 minutos. **Ingredientes:** tomates, cebolla, harina, ajo, caldo de carne, pimiento morrón, arroz, aceite de oliva, sal, pimienta, perejil. Véase: potajes y legumbres en la cocina clásica.

**potaje de berros.** Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** berros, judías blancas, costillas de cochino y tocina, piñas de millo, calabaza, papas, cebolla, tomate, ajo, aceite de oliva, azúcar, sal, cilantro, azafrán.

**potaje de calabaza.** Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** calabaza, papas, agua, judías, piña de millo, cebolla, ajo, tomate, aceite, pimentón, perejil.

**potaje de calabaza, habas y garbanzos.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 3 horas más el tiempo de remojo. **Ingredientes:** garbanzos, habas desgranadas, calabaza, cebolla, aceite de oliva, puré de tomate, salsa picante, pimiento rojo, agua, perejil, sal, pimienta. Véase: potajes y legumbres en la cocina clásica.

**potaje de garbanzos.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 2 horas y 10 minutos. **Ingredientes:** garbanzos, tomate, cebolla, almendras crudas, piñones, pasas, aceite, sal, pimienta. Véase: potajes y legumbres en la cocina clásica.

**potaje de garbanzos con bacalao.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Cocidos y potajes. **Ingredientes:** garbanzos, bacalao, ajo, tomates, pimientos, aceite de oliva, pimentón.

**potaje de garbanzos con majado.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Cocidos y potajes. **Ingredientes:** garbanzos remojados, cebolla, ajo, aceite de oliva, chorizo, morcilla, tocino de papada, tomate, pimiento, laurel, pimentón molido, tomillo, hinojo, perejil, pimienta negra, comino, clavo, vinagre, sal.

**potaje de garbanzos y espinacas.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 30 minutos. Si añadimos huevos cocido troceado a este plato, se completará su aportación nutritiva. **Ingredientes:** garbanzos, bacalao desmenuzado, espinacas, cebolla, ajo, puerro, patata, aceite, pimentón, harina, sal. Véase: sopas, cremas y consomés en la cocina clásica.

**potaje de legumbres.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 2 horas y 20 minutos. Los garbanzos se ponen siempre a cocer en agua caliente. A las alubias, por el contrario, les conviene llegar al hervor a partir de agua fría y lo mismo sucede con el resto de las legumbres. Prepara este potaje en los días en que resulta necesario reponer fuerzas, con una alimentación energética. **Ingredientes:** garbanzos, judías secas, patata, zanahoria, arroz, cebolla, manteca, ajo, laurel, sal, pimienta. Véase: sopas, cremas y consomés en la cocina clásica.

**potaje de lentejas.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Cocidos y potajes. **Ingredientes:** lentejas, ajo, aceite, pimiento, laurel, cebolla, chorizo, morcilla, patata, zanahoria, pimentón molido.

**potaje de matanza.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Cocidos y potajes. **Ingredientes:** garbanzos remojados, cebolla, hueso de jamón, tomate, laurel, sal, hierbabuena, vinagre, perejil, manitas de cerdo partidas, morcilla, cuajar, tripa de cerdo.

**potaje de patatas con fégadu.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** patata, hígado, ajo, cebolla, aceite, pimentón, sal. Véase: cocina de Asturias.

**potaje de vigilia.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Cocidos y potajes. **Ingredientes:** garbanzos, espinacas, tomate, huevos duros, rebanadas de pan, pimentón, comino, vinagre.

**potaje marchenero.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Cocidos y potajes. **Ingredientes:** garbanzos remojados, tomate, pimiento, laurel, ajo, cebolla, patata, troncos de acelgas, aceite, pimentón molido, chorizo.

**potaje mareado.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 2 horas y 30 minutos. **Ingredientes:** garnazos, judías tiernas, calabaza, berenjenas, patata, pimentón, cebolla, tomate, ajo, aceite, sal. Véase: potajes y legumbres en la cocina clásica.

**potajes en la cocina clásica.** Véase: potajes y legumbres en la cocina clásica

**potajes en la cocina de España.** Véase: cocidos y potajes en la cocina de España.

**potajes en la cocina de Sevilla.** Véase: cocidos y potajes en la cocina de Sevilla.

**potajes y legumbres.** Consideramos: Acelgas con alubias; Alubias a la tolosana; Budín de guisantes; Cocido; Fabada; Farro tarraconense; Garbanzos con espinacas; Guisantes al vino; Habas a las finas hierbas; Judías con butifarra; Judías con langostinos; Lentejas al cariñena; Olla de La Plana; Olla podrida de Burgos; Potaje de arroz; Potaje de calabaza, habas y garbanzos; Potaje de garbanzos; Potaje mareado. Véase: cocina clásica.

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

**Potamidae.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: artrópodos. Subtipo: mandibulados (antennados) Clase: crustáceos. Subclase: malacostráceos. Serie: eumalacostráceos. Superorden: eucáridos. Orden: decápodos. Suborden: braquiuros. Muchas especies de cangrejos pueden vivir temporalmente en aguas mix-

tas o dulces, pero también hay genuinos habitantes de agua dulce. A ellos pertenece esta familia. Sus especies están diseminadas por los trópicos y subtrópicos del viejo mundo. Los potámidos y otras familias de agua dulce se extienden en torno al Ecuador, justamente allí donde no hay cangrejos de río. En los países mediterráneos y balcánicos, los cangrejos de agua dulce viven en los ríos, en arroyos y en lagunas. En las zonas tropicales pueden hallarse también en las selvas vírgenes, bajo montones de hojas o piedras. Una serie de cangrejos de agua dulce han pasado a vivir en la tierra y respiran aire húmedo. En América del Sur, en la región del Congo en África y también en el Cáucaso hay especies que se entierran hasta el nivel del agua subterránea, de modo que en las épocas de sequía pueden retirarse a una “cámara” de agua. Al igual que los cangrejos de río, los cangrejos de agua dulce omiten en la reproducción el estado de larva. De los huevos, que han sido llevados bajo el abdomen, salen unos cangrejos microscópicos pero completamente formados. Las costumbre y el comportamiento de estos animales son tan diversos como los entornos en que viven. También la forma del caparazón del tórax presenta grandes diferencias en unos y en otros. Normalmente, estos animales son más anchos que largos y tienen forma ovalada, sin embargo, también pueden presentar un caparazón redondo o hasta rectangular. Sinónimo: cangrejos de agua dulce. Consideramos: cangrejo de río italiano (*Potamon fluviatile*)

**potámidos.** Véase: *Potamidae*.

**Potamon fluviatile.** Familia: potámidos. Este cangrejo de río, con el caparazón del tórax redondo, es original de algunas aguas continentales de Italia, especialmente la de los lagos de Albano y de Nemi. Vive en aguas poco profundas, entre raíces de árboles y piedras. Sólo se come en la localidad. Se pesca y se consume inmediatamente des-

pués del cambio de la piel, es decir, cuando está totalmente tierno. Nombre vulgar: **cangrejo de río italiano**.

**Potamoschistus minutus**. Familia: góbidos. Es un pez pequeño de cuerpo fino, con las aletas ventrales soldadas en un disco adherente, cuyo borde anterior lleva cortas digitaciones. Las escamas que recubren el cuerpo son muy finas, la línea central del cuerpo lleva de 58 a 70 escamas, un número mayor que las especies *P. Microps* y *P. Pictus*. al contrario también de estas especies, las escamas recubren la parte superior de la cabeza y el pecho. se alimenta de pequeños crustáceos y sirve también de alimento a peces mayores que él. Longitud: 6-8 cm, máximo: 10 cm. Nombre vulgar: **gobio enano**. Sinónimo: *Gobius minutus*.

**potamotrigónidos**. Véase: *Potamotrygonidae*.

**Potamotrygonidae**. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: condríctios. Subclase: elasmobranquios. Orden: batoideos. Rayas venenosas de agua dulce. Restringidas en las aguas dulces de América del Sur y del sudeste de Asia; tienen un poco de urea en la sangre. Véase: batoideos.

**potararra**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **aguja**.

**potarro**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **pota europea; pota**.

**potasio**. Elemento químico de símbolo K, número atómico 19, masa atómica 39,0983 y configuración electrónica (Ar) 4s<sup>1</sup>, con 10 nucleidos, tres de los cuales son estables. Forma cristales metálicos de estructura cristalina cúbica centrada en el espacio. Pertenece al grupo de los elementos alcalinos. Véase: alimentos ricos en potasio.

**pote asturiano**. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “cocidos y

potajes”. Cocina de Asturias. **Ingredientes**: fabes, jamón magro, chorizo, tocino, ajo, cebolla, pimienta, aceite, sal.

**pote con rabadal**. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes**: patata, manojos de verdura, carne de cerdo del rabadal, morcilla, chorizo, tocino, sal. Véase: cocina de Asturias.

**pote de judías y nabos**. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes**: alubias blancas, nabos, gallina, carne de cerdo, patata, ajo, pimentón, laurel, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

**pote de nabos de San Antón**. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes**: nabos, chorizo, morcilla, tocino, lacón, cabeza de cerdo. Véase: cocina de Asturias.

**pote de nabos de San Martín de Sotrandio**. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes**: nabos, chorizo, morcilla, rabadal, oreja, rabo, tocino de cerdo, pimiento dulce y picante, caldo. Véase: cocina de Asturias.

**pote gallego**. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “cocidos y potajes”. Cocina de Galicia. **Ingredientes**: alubias blancas, lacón, tocino añejo, unto (manteca de cerdo), berza, patatas, ajo, aceite, sal.

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

Pote gallego Litoral	
Potasio (mg)	994,30
Sodio (mg)	803,20
Fósforo (mg)	401,20
Energía (kJ)	310,37
Magnesio (mg)	164,20
Porción comestible	100,00
Calcio (mg)	98,40
Energía (kcal)	74,25
Ácido fólico (µg)	49,07
Vitamina A (µg eq. retinol)	29,05
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	14,17
Carbohidratos (g)	9,58

Hierro (mg)	4,90
Fibra (g)	3,55
Grasa (g)	3,08
Proteína (g)	2,65
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	2,60
Grasa moninsaturada (g)	1,48
Grasa saturada (g)	1,27
Cinc (mg)	0,81
Grasa poliinsaturada (g)	0,34
Vitamina E (mg)	0,29
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,17
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,14
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

**pote llanisca con pantruque.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** fabes, patata, verdura, morcilla, chorizo, costilla, pantruque. Véase: cocina de Asturias. Sinónimo: fabada llanisca con pantruque.

**potencia calorífica.** Sinónimo: poder calorífico.

**potenciadores del sabor.** Aditivos que modifican o refuerzan el sabor de los alimentos. Consideramos: Ácido glutámico (E-620); Ácido guanílico (E-626); Ácido inosínico (E-630); Etilmaltol (E-637); Glutamato amónico (E-624); Glutamato cálcico (E-623); Glutamato magnésico (E-625); Glutamato monopotásico (E-622); Glutamato monosódico (E-621); Guanilato cálcico (E-629); Guanilato potásico (E-628); Guanilato sódico (E-627); Inosinato cálcico (E-633); Inosinato potásico (E-632); Inosinato sódico (E-631); Maltol (E-636); Ribonucleótido de sodio (E-635). Véase: **aditivos**.

**Poterium sanguisorba.** Familia: rosáceas. Hierba procedente de Europa, popular en las gastronomías francesa e italiana, cuyo sabor recuerda en parte al pepino. Sus hojas acompañan los platos de pollo y mariscos y

se utilizan en ensaladas, verduras, salsas y sopas, así como en marinadas y macedonias de frutas. Las hojas se comercializan frescas o secas. Los ramitos dan un refrescante sabor a pepino a las bebidas mientras que sus hojas se emplean en ensaladas y bocadillos. Véase: hierbas; hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **pimpinela**.

**potes de rata.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Clavaria flava*.

**poti poti.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “ensaladas”. Cocina de Cataluña. Puede traducirse como algo desordenado, una mezcla sin orden, se puede acompañar de embutidos o de lonchas de pan con tomate y aceite (el famoso Pa amb tomaquet) y jamón. Cocina de Cataluña. **Ingredientes:** patatas, bacalao seco, tomates, cebolla, aceitunas arbequinas, pimientos rojos, aceite, sal.

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

**potitinga.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: camarón cebador; camarón potitinga.

**potón del Pacífico.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **jibia gigante**. (*Dosidicus gigas*) Sinónimo: anillos de sepia. Véase: jibia.

**potzu.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bocanegra**.

**poulard.** Véase: pularda.

**poulard de Bruselas.** Véase: gallina Mechelner.

**poule-au-pot de antaño.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 2 hora. **Ingredientes:** gallina, migas de pan duro, jamón,

perejil, estragón, ajo, huevo, sal, pimienta, nuez moscada, col blanca, zanahoria, nabo, patata. Véase: pollos hervidos.

**poule de mer.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: alón; testolín azul.

**poulet a la franchinoise.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pollo y animales de caza”. Nombre español: pollo en leche de coco. Véase: pollo y animales de caza en la cocina de Francia.

**poulet mariné a la moutarde.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pollo y animales de caza”. Nombre español: pollo marinado con mostaza. Véase: pollo y animales de caza en la cocina de Francia.

***Pouroma cecropiaefolia*.** Familia: moráceas. La cultivan los nativos del Amazonas. En Colombia se encuentra en los Llanos Orientales, Amazonas, Magdalena y Cauca. La fruta es una drupa globosa, de 3 a 4 cm de diámetro, pesa aproximadamente 10 g y es de color morado. La cáscara se desprende fácilmente y la pulpa es blanca, gelatinosa, jugosa y dulce, encierra una sola semilla. Colombia la está exportando como fruta exótica. Nombre vulgar: **caimarón**, caima, cirpe, cuspíritu, cucura, uvilla, uva de monte.

**pourriseum.** Variedad de uva blanca. Véase: uva melon.

***Pouteria caimito*** Familia: sapotáceas. El árbol silvestre crece en Brasil, Perú, Venezuela y Colombia, en climas cálidos y medios hasta 1600 m sobre el nivel del mar. Se han identificado 6 variedades. Los frutos son globosos, de 4 cm de diámetro de color amarillo, alargados; el tamaño varía y el peso promedio es de 250 g. Cuando están maduros, la corteza es fina, lisa y pegajosa; la pulpa blancuzca, de sabor parecido al caimito y se oxida rápidamente al abrirla. Las semillas son lisas, de color marrón. Nombre vulgar: **caimito**, temare, abiú, calmo, calmo amarillo, abi, abieiro, caimiti, canistel.

**poyo.** Designación oficial española del pez: *Helicoletus maderensis*; *Helicoletus madurensis*; *Scorpaena maderensis*; *Scorpea madurensis*; *Sebastes maderensis*; *Sebastes madurensis*.

**pozo del dragón.** Nombre original: **Lung ching**. Véase: cafés, té y otras bebidas.

**pozole.** Tipo de sopa mejicana. Véase: maíz mote al estilo mejicano.

**pozole blanco.** Plato de la cocina de Nayarit en Méjico. **Ingredientes:** maíz cacahuazintle, carne de cerdo, cebolla, ajo, col blanca, rábano, orégano, chile piquín, limón, cal. Véase: carnes en la cocina de Méjico.

**pozole colorado estilo tapatío.** Plato de la cocina de Jalisco en Méjico. **Ingredientes:** maíz cacahuazintle, carne de cerdo, cebolla, ajo, rábano, orégano, chile piquín, limón, cal, gallina, chile ancho, pimientas, ajo, vinagre, lechuga orejona. Véase: carnes en la cocina de Méjico.

**pozole verde.** Plato de la cocina de Guerrero en Méjico. **Ingredientes:** maíz cacahuazintle, carne de cerdo, cebolla, ajo, lechuga orejona, rábano, orégano, chile piquín, limón, cal, chile poblano, chile jalapeño, acelga. Pepita de calabaza, ajo, clavo, comino. Véase: carnes en la cocina de Méjico.

**pozote.** Nombre vulgar de la planta: *Chenopodium ambrosioides*).

***Pphioscion nasu*.** Pez. Designación oficial: **roncos**.

**prabo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raspallón**.

**prácticas autorizadas en mistelas.** Véase: prácticas autorizadas en mostos, mistelas y vinos.

**prácticas autorizadas en mostos.** Véase: prácticas autorizadas en mostos, mistelas y vinos.

**prácticas autorizadas en mostos, mistelas y vinos.** Según el Código Alimentario, 3.30.16. Se autoriza: a) Las mezclas de toda clase de mostos, mistelas y vinos entre sí, o de los vinos con mostos o con mistelas, de acuerdo con la definiciones establecidas en este capítulo. b) La concentración por los procedimientos tecnológicos adecuados (calor, vacío y congelación) c) Congelación de los vinos. d) La pasteurización, esterilización, refrigeración, calentamiento, clarificación y filtración a través de sustancias inactivas autorizadas, en mostos y vinos. e) La clarificación de los vinos con gelatina alimenticia, clara de huevo, caseína y sus sales sódicas, tierra de infusorios, tierra de Lebrija, bentonitas, enzimas pectolíticas y sustancias autorizadas en las listas positivas, que no dejen al emplearlas sabores o aromas extraños a los vinos. f) La adición de tanino. g) La adición de ácido tartárico químicamente puro. La de ácido metatartárico en dosis no superiores a 200 mg por litro. h) La adición de ácido cítrico químicamente puro, y en dosis tal que la riqueza final no exceda de 1 g por litro. i) La adición a los mostos de tartrato neutro de potasio y carbonato cálcico químicamente puros. j) La adición de sulfato cálcico (yeso) técnicamente puro, en dosis tal que el vino resultante no contenga más de 2 g/l de sulfato, expresado en sulfato potásico, se exceptúan de este límite los vinos generosos, licorosos y añejos, en los que tradicionalmente se emplee mayor cantidad. k) La fermentación y refermentación de mostos mediante la adición de levaduras seleccionadas, cultivadas en estado de pureza con o sin los medios nutritivos de cultivo. También se autoriza su fermentación con las lías frescas y sanas de buenos vinos. l) La adición a los mostos de fosfato amónico o glicerofosfato amónico químicamente puro, y a los vinos, de hexametáfosfato sódico. ll) El sulfato por métodos adecuados; las cifras en el producto terminado no deberán exceder de los siguientes límites por litro: **Vinos blancos, dulces y abocados**, 100 mg de SO<sub>2</sub>

libre y 450 mg de SO<sub>2</sub> total. **Vinos blancos secos**, 50 mg de SO<sub>2</sub> libre y 350 mg de SO<sub>2</sub> total. **Vinos tintos**, 30 mg de SO<sub>2</sub> libre y 200 mg de SO<sub>2</sub> total. **Vinos generosos y licores**, trazas de SO<sub>2</sub> libre y 200 mg de SO<sub>2</sub> total. La tolerancia de error de estos límites será dl 10%. m) El disulfitado de mostos y vinos por medios físicos autorizados que no alteren sensiblemente sus cualidades. n) La adición de anhídrido carbónico químicamente puro, exento de sulfúrico y compuestos arsenicales en los mostos y vinos. ñ) La adición de caramelo de mosto, y para vinos aromatizados, el de azúcar. o) El tratamiento de los vinos, excepto los tintos, con carbón animal purificado o con carbón activo lavado, exentos de sustancias tóxicas. La adición de aceites vegetales alimenticios para quitar malos sabores. p) La adición de cloruro sódico químicamente puro, en dosis tal que el vino elaborado no contenga más de 1 g/l de cloruros, expresado en cloruro sódico. q) El tratamiento con carbones desferrizantes exentos de sustancias tóxicas, goma arábica y la de inositolofosfatos alcalinos, en las condiciones y cantidades que se autorice. r) La oxidación con aire y oxígeno puro, en condiciones tecnológicas adecuadas. s) El añejamiento acelerado por los métodos físicos y biológicos que se autoricen. t) En los vinos generosos pálidos, abocados, la adición de azúcar o jarabe (según se define en 3.23.29 (Mieles alteradas), siempre que la cantidad total de azúcares en el vino no exceda de 50 g/l. En los vinos espumosos, la cantidad de sacarosa que requiera su elaboración. u) El empleo en vinos blancos, dulces y abocados de ácido sórbico o sus sales potásicas o sódicas, en cantidad no superior a 200 mg/l, expresado en ácido sórbico. Véase: disposiciones comunes a mostos, mistelas y vinos.

**prácticas autorizadas en vinos.** Véase: prácticas autorizadas en mostos, mistelas y vinos.



**prácticas permitidas en bebidas espirituosas.** Según el Código Alimentario, 3.30.31. En la elaboración y crianza de las bebidas espirituosas quedan autorizadas, con las exclusiones que se indican, las prácticas siguientes: a) La adición de agua potable a los productos que se autoricen en este capítulo en las fábricas de elaboración. b) El empleo de extractos o esencias de origen vegetal bien antes de la fermentación o en el momento de la destilación, en aquellas bebidas en que se autorice su empleo, o bien en forma de infusiones alcohólicas añadidas posteriormente cuando así lo requiera la clase de bebida a obtener. c) En los licores, aperitivos y amargos no vánicos el empleo de los colorantes incluidos en las listas positivas de este Código. d) La neutralización de alcoholes o aguardientes con carbonato cálcico, seguida de re-destilación y filtración posterior. e) La decoloración de alcoholes o aguardientes, con carbón activo o con carbón animal purificado. f) El empleo de materias clarificantes que sean inocuas. g) La filtración por materias inocuas, papel, pasta de papel, celulosa, amianto y tierra de infusorios. h) La refrigeración, calentamiento y trasiego. i) La oxidación con aire y oxígeno puro en condiciones tecnológicas adecuadas. j) El añejamiento acelerado por métodos físicos o biológicos. Véase: bebidas espirituosas.

**prácticas permitidas en bebidas espirituosas.** Según el Código Alimentario, 3.30.31. En la elaboración y crianza de las bebidas espirituosas quedan autorizadas, con las exclusiones que se indican, las prácticas siguientes: a) La adición de agua potable a los productos que se autoricen en este capítulo en las fábricas de elaboración. b) El empleo de extractos o esencias de origen vegetal bien antes de la fermentación o en el momento de la destilación o re-destilación, en aquellas bebidas en que se autorice su empleo, o bien en forma de infusiones alcohólicas añadidas posteriormente cuando así lo requiera la clase de bebida a obtener; c) EN los licores, aperitivos y amargos no vánicos

el empleo de los colorantes incluidos en las listas positivas de este Código; d) La neutralización de alcoholes o aguardientes con carbonato cálcico, seguida de re-destilación y filtración posterior; e) La decoloración de alcoholes o aguardientes, con carbón activo o con carbón animal purificado; f) El empleo de materias clarificantes que sean inocuas; g) La filtración por materias inocuas, papel, pasta de papel, celulosa, amianto y tierra de infusorios; h) La refrigeración, calentamiento y trasiego; i) La oxidación con aire y oxígeno puro en condiciones tecnológicas adecuadas; j) El añejamiento acelerado por métodos físicos y biológicos. Véase: bebidas espirituosas.

**prácticas prohibidas en mistelas.** Véase: prácticas prohibidas y otras limitaciones en mostos, mistelas y vinos.

**prácticas prohibidas en mostos.** Véase: prácticas prohibidas y otras limitaciones en mostos, mistelas y vinos.

**prácticas prohibidas en vinos.** Véase: prácticas prohibidas y otras limitaciones en mostos, mistelas y vinos.

**prácticas prohibidas y otras limitaciones en mostos, mistelas y vinos.** Según el Código Alimentario, 3.30.17. a) La adición de agua, en cualquier momento y en la forma que fuera, aunque dicha adición pueda ser conocida por el comprador o consumidor. b) Empleo de materias colorantes de cualquier clase o procedencia, excepto el caramelo de mosto y azúcar. c) El empleo de ácidos minerales o de cualquier sustancia ácida de origen mineral u orgánica no autorizados en este Código. d) El empleo de edulcorantes artificiales. e) El empleo de jarabes, jugos, arropes y melazas, excepto los procedentes de la uva, así como los azúcares, con las excepciones autorizadas en este capítulo. f) El empleo de agentes conservadores no incluidos en las listas positivas de este Código. g) La adición de alcoholes no vánicos. h) La adición de esencias, éteres, aromas o sustancias similares de cualquier procedencia, con excepción de lo dispuesto en 3.30.11 (Ca-

racterísticas de los vinos aromatizados) i) La presencia de impurezas de compuestos metálicos en dosis que excedan de las señaladas en las listas de tolerancia de este Código. j) La presencia de metanol en cantidad superior a 500 mg/l, en vinos corrientes y finos de mesa, y de 1 g en vinos licorosos generosos, aromatizados y mistelas. Véase: disposiciones comunes a mostos, mistelas y vinos.

**pragueta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: dentón; pargo.

***Pranesus bleekeri.*** Pez. Designación oficial: pejerrey.

**prantzes perretxiko.** Nombre vulgar vasco de la seta: *Psalliota bispora*.

**prat.** Raza de gallina. Utilizada en la Denominación: Pollastre y Capó del Prat.

***Pratella cretacea.*** Otro nombre de la seta: *Psalliota xanthoderma*.

**precinto.** Véase: vino precinto.

**precoz de Bourlat.** Variedad de cereza. Véase: *Prunus avium*.

**precoz de Imola.** Nombre vulgar de un cultivar tardío del albaricoque (*Prunus armenica*)

**prensai.** Variedad de uva blanca. Véase: uva moll.

**preparación culinaria.** Según el Código Alimentario. Capítulo VII 2.07.00. Comprende: 2.07.01 **Definición.** 2.07.02 **Condiciones generales.** 2.07.03 **Locales, material y utensilios.** 2.07.04 **Almacenamiento y conservación de los alimentos que van a ser utilizados.** 2.07.05 **Régimen de condimentación.** 2.07.06 **Distribución de alimentos preparados.** 2.07.07 **Exposición de alimentos.** 2.07.08 **Personal.** Véase:

condiciones generales de los material, tratamientos y personal relacionado con los alimentos e industrias de la alimentación; alteraciones del peso en algunos alimentos durante su preparación y cocción.

**preparación de alimentos para animales.** Véase: manipulación de piensos.

**preparación de aromas.** Según el Código Alimentario, 4.31.17. Los agentes aromáticos, en su composición, responderán a las constantes físicas y químicas, características de su origen y pureza. Los aceites esenciales podrán someterse a los siguientes tratamientos: a) Desterpenados y sesquiterpenados; b) Eliminación de productos nocivos; c) Solubilización en medio acuoso de escaso poder solvente; d) Adición de disolventes o diluyentes emulgentes o estabilizadores permitidos en este Código. Las soluciones alcohólicas no tendrán menos de 10% de aceite esencial. Véase: agentes aromáticos.

**preparación de bebidas no alcohólicas.** Véase: manipulación de bebidas no alcohólicas.

**preparación de conservas.** Véase: manipulación de conservas.

**preparación de las distintas clases de leche.** Véase: preparación de las distintas clases de leche, su envasado, consumo y venta.

**preparación de las distintas clases de leche, su envasado, consumo y venta.** Según el Código Alimentario, 3.15.06. A partir del momento de su obtención, se exigirá obligatoriamente: 3.15.06.1. **Leches naturales.** 3.15.06.2. **Leches higienizadas.** 3.15.06.3. **Leches certificadas.** 3.15.06.4. **Leches especiales.** 3.15.06.5. **Leches conservadas.**

**preparación de las leches acidificadas.** Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches fermentadas o acidificadas.

**preparación de las leches certificadas.** Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches certificadas.

**preparación de las leches concentradas a  $\frac{1}{4}$  o  $\frac{1}{5}$  de su volumen como máximo.** Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches concentradas a  $\frac{1}{4}$  o  $\frac{1}{5}$  de su volumen como máximo.

**preparación de las leches conservadas.** Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches conservadas.

**preparación de las leches desnatadas.** Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches desnatadas.

**preparación de las leches especiales.** Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches especiales.

**preparación de las leches fermentadas.** Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches fermentadas o acidificadas.

**preparación de las leches higienizadas.** Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches higienizadas.

**preparación de las leches naturales.** Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches naturales.

**preparación de leches especiales.** Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches especiales.

**preparación de natas.** Véase: manipulación de natas; prohibiciones de natas.

**preparación de piensos.** Véase: manipulación de piensos.

**preparación de platos preparados.** Véase: manipulación de conservas.

**preparación de preparados alimenticios especiales.** Véase: prohibiciones de preparados alimenticios especiales.

**preparación de quesos.** Véase: prohibiciones de quesos.

**preparación de salmueras.** Véase: preparación y uso de salmueras.

**preparación de semiconservas.** Véase: manipulación de conservas.

**preparación venta de las leches enriquecidas.** Véase: preparación, envasado, consumo y venta de las leches enriquecidas.

**preparación y uso de salmueras.** Según el Código Alimentario, 3.24.13. se observarán las siguientes normas: a) Su preparación se efectuará con agua potable y sal comestible o de salazón que reúnan las condiciones mínimas especificadas en este Código. b) Tendrá reacción ácida y la flora microbiana estará exenta de bacterias patógenas. c) No contendrán colorantes artificiales orgánicos e inorgánicos ni agentes conservadores. d) Las salmueras en uso deberán renovarse cuando absorban más del 10% de yodo décimo normal. e) Se prohíbe su preparación con sal recuperada de salazones, salmueras, pesca y otros usos industriales. Véase: salmueras.

**preparación, envasado, consumo y venta de las leches certificadas.** Según el Código Alimentario, 3.15.06.3. A partir del momento de su obtención, se exigirá obligatoriamente: a) En circuito cerrado se realizará el ordeño, la inmediata filtración y la refrigeración a menos de 8 °C, seguidos del envasado definitivo en recipientes limpios e higienizados, con cierre que garantice su pureza y sanidad. b) Hasta su entrega al consumidor, que deberá efectuarse dentro de las 24 horas siguientes al envasado, deberá conservarse, en todo momento, a temperaturas que no excedan de los 8 °C. c) Las condiciones higienico-sanitarias del ganado y las higiénicas de establos anejos y equipos precisos serán acreditadas mediante inspecciones oficiales. d) La venta de leche certificada que se efectúe al público consumidor directo en lecherías y a domicilio se realizará en botellas u otros envases autorizados, figu-

rando en ellos o en sus cierres la fecha límite de su venta, y siempre en el cuerpo el nombre del centro productor y la indicación “**Leche certificada**”. e) El suministro de leche certificada que se realice a hospitales y otras instituciones bajo dirección o vigilancia médica, también podrá efectuarse en bidones con cierre de ajuste adecuado, precintados, con la fecha límite de venta en el precinto y el nombre del centro productor en el aro superior. Véase: Preparación de las distintas clases de leche, su envasado, consumo y venta.

**preparación, envasado, consumo y venta de las leches concentradas a  $\frac{1}{4}$  o  $\frac{1}{5}$  de su volumen como máximo.** Según el Código Alimentario, 3.15.06.4. a. A partir del momento de su obtención, se exigirá obligatoriamente: a) Serán preparadas a partir de la leche natural con las características señaladas en el punto 3.15.05.1. a. (Leche natural) Para su venta y consumo se cumplirán los requisitos exigidos en el apartado 3.15.06.2. (Leches higienizadas) Los envases llevarán las mismas indicaciones señaladas para la leche higienizada, con la adición de la expresión “**Leche concentrada**” y la fórmula de reconstitución. Véase: Preparación envasado, consumo y venta de las leches especiales.

**preparación, envasado, consumo y venta de las leches conservadas.** Según el Código Alimentario, 3.15.06.5. A partir del momento de su obtención, se exigirá obligatoriamente: a) **Leche esterilizada completa o desnatada.** Partir de la leche natural, con características señaladas en el apartado 3.15.05.1 (Leches naturales) **Operaciones previas a la esterilización:** Limpieza de la leche por filtro o centrífuga y homogeneización. El envasado, que podrá ser realizado antes o después de la esterilización, se hará en recipientes limpios, esterilizados y de cierre hermético. La **venta de la leche esterilizada** sólo podrá efectuarse en envases de

capacidad no superior a 2 litros, que llevarán reseñados en forma clara e indeleble en el cuerpo del mismo el nombre del centro esterilizador y la indicación de leche esterilizada, y en el cierre el mes y el año en que se ha efectuado la esterilización. En el caso de leche esterilizada desnatada, se aplicará lo establecido en el apartado 3.15.06.4. b (Leches desnatadas) b) **Leche evaporada.** Partir de la leche natural. Antes de la esterilización de la leche será sometida a las operaciones previas de limpieza por filtro o centrífuga, normalización y homogeneización. El envasado, previo o posterior a la esterilización, se realizará en recipientes limpios, estériles y de cierre hermético debidamente autorizados. Se autoriza la adición de sustancias estabilizadoras autorizadas por este Código y necesarias al proceso de fabricación contenidas en las listas positivas. La venta de leche concentrada se efectuará en envases previamente autorizados, herméticamente cerrados. Los envases irán litografiados o revestidos de una etiqueta en la que figure la denominación del producto, su peso neto, fórmula de reconstitución y equivalencia en leche natural, trimestre y año de fabricación y nombre de la entidad productora o de la que garantice la fabricación y sus domicilios. Se admite la venta de “**Leche desnatada evaporada**” siempre que tenga como mínimo un 20% en peso de extracto seco total procedente de la leche y de que en la etiqueta o litografía vaya seguida la denominación del producto de la palabra “**Desnatada**”. c) **Leche condensada.** Se preparará a partir de la leche natural higienizada, concentrada o no, total o parcialmente desnatada, envasada en recipientes que resulten apropiados a la naturaleza del producto y garanticen su inalterabilidad, esterilizados y herméticamente cerrados. Se permite la adición de sustancias estabilizadoras autorizadas por este Código y necesarias al proceso de fabricación, contenidas en las listas positivas. Los envases irán grabados, litografiados o revestidos de etiqueta, figurando

en ellos los datos relativos a la denominación del producto, peso neto, fórmula de reconstitución y equivalencia en leche natural, trimestre y año de fabricación y el nombre y domicilio de la empresa productora, o de la que garantice la fabricación. Se admite la venta de **“Leche desnatada condensada”** siempre que tenga como mínimo un 24% en peso de extracto seco total procedente de la leche y de que en la etiqueta o rótulo vaya seguida la denominación del producto de la palabra **“Desnatada”**. D) **Leche en polvo**. Se obtendrá a partir de la leche natural o de la leche total o parcialmente desnatada, higienizada al estado líquido antes o durante el proceso de fabricación y sin adición de neutralizantes, conservadores o cualquier otra sustancia ajena a la composición de la leche. Se permite la adición de sustancias estabilizadoras autorizadas por este Código y necesarias al proceso de fabricación, contenidas en las listas positivas. Se envasará en recipientes herméticamente cerrados que aseguren protección total contra contaminaciones, absorción de humedad y acción de la luz. Sobre los envases figurará la denominación del producto (**leche entera en polvo, leche desnatada en polvo o leche parcialmente desnatada en polvo**), su peso neto, instrucciones de reconstitución y equivalencia en leche natural, trimestre y año de fabricación y el nombre y domicilio de la empresa productora o de la que garantice la fabricación. Cuando se trate de leche parcialmente desnatada se indicará además la proporcionalidad en peso de la materia grasa que contenga el producto. Las reglamentaciones correspondientes determinarán las condiciones mínimas que deben reunir los establecimientos de venta de leche y derivados. Véase: Preparación de las distintas clases de leche, su envasado, consumo y venta.

**preparación, envasado, consumo y venta de las leches desnatadas.** Según el Código Alimentario, 3.15.06.4. b. A partir del momento de su obtención, se exigirá obligatoriamente: Las destinadas al consumo directo habrán de estar higienizadas o esterilizadas. Para su venta y consumo se

cumplirán los requisitos exigidos en los artículos 3.15.06.2 (Leches higienizadas) y 3.15.06.3 (Leches certificadas) Será obligatorio que los envases lleven inscritos en colores distintivos la indicación de **“Leche desnatada”** o **“Leche parcialmente desnatada”**, y en este último caso se señalará a continuación el correspondiente porcentaje de grasa. Véase: Preparación envasado, consumo y venta de las leches especiales.

**preparación, envasado, consumo y venta de las leches enriquecidas.** Según el Código Alimentario, 3.15.06.4. d. A partir del momento de su obtención, se exigirá obligatoriamente: **Leches albuminosas.** Se preparan a partir de la leche desnatada y fermentada, enriquecida en su contenido proteico mediante la adición de prótidos lácticos totales, de caseína o sus sales. Esta leche se prepara preferentemente en polvo, siendo obligatorio consignar en el envase la composición centesimal. **Leche dextrino-malteada:** Se preparará a partir de la leche higienizada o esterilizada entera, o total o parcialmente desnatada, fermentada o no y adicionada de dextrino-maltosa u otros carbohidratos autorizados. Su preparación se hará preferentemente en polvo, siendo obligatorio consignar en el envase la composición centesimal. La venta de estos tipos de leche se ajustará a lo establecido para las leches en polvo contenidas en el apartado 3.15.06.5 (Leches conservadas) En el caso de efectuarse la fabricación en forma líquida, la reglamentación correspondiente establecerá las características exigidas. **Leches vitaminadas:** Se prepararán a partir de leches higienizadas o esterilizadas, enteras, total o parcialmente desnatadas y mediante su enriquecimiento con una o varias vitaminas. Su preparación se hará preferentemente al estado líquido, en forma concentrada o no, ajustándose en sus características, así como en su venta y consumo, al articulado referente a las leches higienizadas y esterilizadas. Será obligatorio consignar en el envase lo dispuesto en el artículo 3.26.34. (Publicidad de los alimentos enriquecidos) Véase: Prepara-

ción envasado, consumo y venta de las leches especiales.

**preparación, envasado, consumo y venta de las leches especiales.** Según el Código Alimentario, 3.15.06.4. A partir del momento de su obtención, se exigirá obligatoriamente: a) **Leches concentradas a  $\frac{1}{4}$  o  $\frac{1}{5}$  de su volumen como máximo.** b) **Leches desnatadas.** c) **Leches fermentadas o acidificadas.** d) **Leches enriquecidas.** e) **Leches adicionadas de aromas y/o estimulantes.** Véase: Preparación de las distintas clases de leche, su envasado, consumo y venta.

**preparación, envasado, consumo y venta de las leches fermentadas o acidificadas.** Según el Código Alimentario, 3.15.06.4. c. A partir del momento de su obtención, se exigirá obligatoriamente: Para su obtención se partirá de la leche natural, concentrada o no, entera o total o parcialmente desnatada, en estos dos últimos casos habrá que indicar en el cierre del envase el porcentaje graso y la fecha límite de consumo. En los envases de **yogur** y **kéfir** se pondrán cápsulas de distinto color, según que hayan sido elaboradas con leche total o desnatada. Véase: Preparación envasado, consumo y venta de las leches especiales.

**preparación, envasado, consumo y venta de las leches higienizadas.** Según el Código Alimentario, 3.15.06.2. A partir del momento de su obtención, se exigirá obligatoriamente: a) La previa eliminación de impurezas macroscópicas de la leche por medios mecánicos. b) El calentamiento uniforme de la leche a la temperatura y durante el tiempo adecuados. c) La inmediata refrigeración a menos de 4 °C, seguidos del envasado definitivo en recipientes líquidos, asépticos y convenientemente cerrados. d) La conservación, en todo momento, a temperatura no superior a 8 °C hasta su entrega al consumidor, que deberá efectuarse dentro de

las 36 horas siguientes a la higienización. e) La leche higienizada podrá estar normalizada y homogeneizada. f) La venta de leche higienizada que se efectúe directamente al consumidor en lechería y a domicilio se realizará en envases autorizados de único uso o de fácil higienización, con cierre de ajuste adecuado y de capacidad no superior a 2 litros. g) Los envases llevarán marcado en su cuerpo, precinto o cierre, en forma clara e indeleble, la fecha límite de venta, el nombre del centro higienizador y la indicación de **“Leche higienizada”** o **“Leche pasteurizada”**. h) La venta de leche higienizada para su consumo en centros y establecimientos colectivos podrá efectuarse en envases de mayor capacidad, con cierre de ajuste adecuado y precintados, figurando en éstos la fecha límite de venta y el nombre del centro higienizador. i) La venta de leche higienizada para su consumo en establecimientos públicos se efectuará en envases individuales precintados en origen. j) En todo caso, cuando se trate de leche higienizada homogeneizada, se indicará esta circunstancia en el cuerpo, precinto o cierre de los envases. Véase: Preparación de las distintas clases de leche, su envasado, consumo y venta.

**preparación, envasado, consumo y venta de las leches naturales.** Según el Código Alimentario, 3.15.06.1. A partir del momento de su obtención, se exigirá obligatoriamente: a) La filtración e inmediata refrigeración a menos de 15 °C. b) El envasado en recipientes limpios y asépticos, de cierre con ajuste adecuado y precintados para su entrega al consumidor. Véase: Preparación de las distintas clases de leche, su envasado, consumo y venta.

**preparada.** Véase: harinas preparadas.

**preparado en polvo para natillas.** Es un producto espesante para la preparación de crema pastelera sin huevos. Contiene fécula, aromas y colorantes artificiales. Se debe

guardar en un lugar fresco, seco y oscuro. Se puede añadir a masas para galletas o en mezclas para pasteles. Véase: Aditivos y productos para repostería.

**preparados alimenticios especiales.** Según el Código Alimentario, Capítulo XXVI. Sección 3ª. Consta de: 3.26.13 **Concepto**. 3.26.14 **Clasificación**. 3.26.24 **Envasado y rotulación de los preparados alimenticios especiales**. 3.26.25 **Prohibiciones comunes**. Véase: conservas animales y vegetales. Platos preparados. Productos dietéticos y de régimen.

**preparados aromáticos naturales.** Según el Código Alimentario, 4.31.16. c. Macerados, extractos, destilados o disoluciones de los productos o principios activos de origen natural. Véase: agentes aromáticos.

**preparados grasos.** Según la Reglamentación (Real Decreto 1011/1981, de 10 de Abril, B.O. e. 1 Jun1981; R. d. 3141/1982 de 12 Nov. B.O. e. 24 Dic.82; R. d.1356/1991 de 13 Sep. B.O. e. 17 Sep.91) Son los productos de aspecto graso elaborados con grasas y/o aceites comestibles, con o sin agua y otros ingredientes alimenticios o alimentarios, siempre que el ingrediente fundamental sea el graso. Estos preparados grasos se ajustarán a composiciones específicas que deben ser previamente autorizadas por la Dirección General correspondiente del Ministerio de Trabajo, Sanidad y Seguridad Social, tanto si van destinados a industrias de la alimentación como a su consumo directo. En ambos casos la denominación que ha de figurar en la rotulación o etiquetado será la de preparados grasos.

**preparado panificable-repostería sin gluten.** Nombre comercial: harisin. Véase: alimentos sin gluten. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Preparado panificable-repost.sin gluten Sanavi	
Energía (kJ)	1421,20

Niacina (mg eq. niacina)	630,00
Energía (kcal)	340,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	190,00
Porción comestible	100,00
Calcio (mg)	88,20
Carbohidratos (g)	79,00
Sodio (mg)	35,00
Ácido fólico (µg)	17,00
Hierro (mg)	5,30
Fibra (g)	3,40
Proteína (g)	3,20
Vitamina A (µg eq. retinol)	2,90
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	1,90
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	1,50
Fósforo (mg)	1,30
Grasa (g)	1,30
Grasa saturada (g)	0,81
Grasa poliinsaturada (g)	0,36
Grasa moninsaturada (g)	0,13
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Magnesio (mg)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Potasio (mg)	
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**preparados para caldos.** Según el Código Alimentario, 3.26.15. Son los productos sólidos, pastosos o líquidos, constituido principalmente por algunos de los siguientes componentes: Extracto de carne, sal de cocina, grasa alimenticia, vegetales y extractos vegetales, hidrolizados de proteínas, condimentos especiales aromatizados y aditivos autorizados, destinados a ser consumidos previa dilución y/o ebullición en agua. Comprende: 3.26.16 **Características**. 3.26.17 **Prohibiciones**. Véase: clasificación de preparados alimenticios especiales.

**preparados para cremas instantáneas.** Véase: preparados para flanes, cremas y postres instantáneos.

**preparados para desayunos.** Según el Código Alimentario, 3.26.23. Son los productos para ser consumidos después de interposición o

dilución con leche o agua, en algunos casos con ayuda del calor o cocción subsiguientes. Constituidos principalmente por mezcla de algunos de los productos siguientes: cereales, harinas de cereales o de leguminosas, féculas o productos derivados de su hidrólisis, leche desecada o condensada, polvo de huevo, así como grasas alimenticias, polvo de cacao y aromatizantes, sometidos o no a tratamientos técnicos complementarios. Véase: clasificación de preparados alimenticios especiales.

**preparados para flanes instantáneos.** Véase: preparados para flanes, cremas y postres instantáneos.

**preparados para flanes, cremas y postres instantáneos.** Según el Código Alimentario, 3.26.21. Estarán constituidos por mezclas de productos de molinería y féculas autorizadas, polvo de leche entera o magra, polvo de huevo, azúcar, jugos de fruta concentrados en polvo y otros diferentes ingredientes, como cacao, almendras y nueces molidas, frutas desecadas enteras o partidas, especias, sustancias aromáticas y otros productos alimenticios. Podrá contener colorantes y espesantes permitidos en las listas positivas. Los espesantes básicos para "pudines" o "cremas" y con este destino exclusivo, tendrán como mínimo 25% de sustancias espesantes autorizadas en las listas positivas. Se advertirá en las instrucciones para su empleo la dosis por litro de leche y la necesidad de su pronto consumo, a no ser que se conserve en refrigerador en condiciones que impidan su contaminación. Comprende 3.26.22 **Prohibiciones.** Véase: clasificación de preparados alimenticios especiales.

**preparados para postres instantáneos.** Véase: preparados para flanes, cremas y postres instantáneos.

**preparados para postres instantáneos.** Véase: prohibiciones de preparados para flanes, cremas y postres instantáneos.

**preparados para sopas.** Según el Código Alimentario, 3.26.18. Son productos preparados para ser consumidos previa dilución y ebullición en agua. Constituido por las mismas materias de los preparados para caldos y adicionados de productos animales y vegetales, grasas alimenticias, condimentos y especias. Podrán contener pastas alimenticias, harinas, otros productos amiláceos, extracto de levadura y sus hidrolizados. Comprende: 3.26.19 **Características.** 3.26.20 **Prohibiciones.** Véase: clasificación de preparados alimenticios especiales.

**presera.** Nombre vulgar de la planta: *Galium verum*.

**presidente.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corocoro corcovado**.

**presidiario.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **presidiario perico**.

**presidiario perico.** Designación oficial española del pez: *Orlegnathus insignis*. Sinónimo oficial: Lorito; Loro; Peje chancho; Perico; Pescador loro; Presidiario; Roca de perro; San Pedro; Viernes Santo.

**presku.** Nombre vulgar vascuence de la planta: *Prunas persica*. Sinónimo: **melocotón**

**prèssec.** Nombre vulgar catalán de la planta: *Prunas persica*. Sinónimo: **melocotón**

**Préssec de Pinyana.** Denominación de Calidad (D.C.) de Frutas. La zona de producción de la D.C. abarca los términos municipales de Ivars de Noguera y Alfarrás, de la comarca de la Noguera; y Almenar, de la comarca del Segriá, al W de la provincia de Lérida. Las variedades de melocotones amparadas por la D.C. son: Rojo del Rito, Rojo de Septiembre, Rojo de Octubre, Amarillo de Septiembre.



bre, Amarillo de San Miquel y Amarillo de Octubre. Los melocotones protegidos se corresponden con la categoría comercial Extra, identificada por una etiqueta de color rojo, presentando 2 tipos diferenciados por calibres: Extra Normal, de diámetro superior a 7° mm; y Extra Super, de diámetro superior a 75 mm. Véase: frutas de España.

**Préssec del Penedès.** Denominación de Calidad (D.C.) de Frutas. La zona de producción de la D.C. está delimitada por los términos municipales de las comarcas de l'Alt Penedès, Baix Penedés y el Garraf, así como algunas localidades de las comarcas de l'Anoia, Alt Camp, el Baix Llobregat y el Tarragonés. La denominación ampara melocotones de las variedades, Springtime, Springcrest, May Crest, Meril Femfree, Dixired, Redhaven, Catherina o Frederica, Redglob, Babygold, Meril Franciscan, Cresthaven y Blake. Sólo está autorizado la comercialización de melocotones del Penedés de la categoría comercial Extra, identificados por una etiqueta de color rojo. Véase: frutas de España.

**pretenciosa.** Nombre vulgar de la seta: *Tricholoma portentosum*.

**Pretomyzon planeri.** Otro nombre del pez: *Lampetra planeri*.

**Priacanthus arenatus.** Pez. Designación oficial: **catalufa toro**.

**Priacanthus catalufa.** Pez. Designación oficial: **catalufa**.

**Priacanthus cruentatus.** Pez. Designación oficial: **catalufa roca**.

**Priacanthus fulgens.** Pez. Designación oficial: **catalufa**.

**Priego de Córdoba.** Véase: Aceite de Priego de Córdoba

**prieto picudo.** Véase: uva prieto picudo.

**primal.** Cerdo entre la etapa de lechón y adulto. Véase: cerdo.

**primeros jugos.** Según la Reglamentación (Real Decreto 1011/1981, de 10 de Abril. B.O. e. 1 Jun1981) Es el producto que se obtiene fundiendo mediante suave calentamiento la grasa del corazón, membranas, riñones y mesenterio de animales bovinos (*Bos taurus*) en buenas condiciones sanitarias en el momento de su sacrificio, y apto para el consumo humano. La materia prima no debe contener grasa de recortes. Véase: grasa animal comestible.

**primita.** Designación oficial española del pez: *Callionymus dracunculus*; *Callionymus elegans*; *Callionymus lyra*. Sinónimo oficial: Araña; Dragó; Dragón; Dragón marino; Eiherazain; Escorpión; Fardatxo; Guineu vermella; Guitarra; Lagarto; Peije arañó.

**primor.** Cerdo que finaliza la lactancia. Véase: cerdo.

**princes.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **serrano ravijunco**.

**princesa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: tres colas princesita; tres colas ravijunco.

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

**principios activos aromáticos.** Según el Código Alimentario, 4.31.16. a. Sustancias químicas de composición definida, de origen natural sintético o artificial, capaces por sí solas o asociadas de producir sensaciones mixtas de olor y sabor. Véase: agentes aromáticos.

**principios generales del Código Alimentario Español.** Según el Código Alimentario, Primera parte. Principios generales. Consta de: Capítulo I Código Alimentario Español. Capítulo II Alimentos, productos y útiles alimentarios. Capítulo III Industrias y establecimientos alimentarios. Véase: Código Alimentario Español.

**pringada.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “huevos, empanadas, pastas, migas y pistos”. Cocina de Extremadura. **Ingredientes:** pan, tocino fresco, aceite, sal.

*Prionodonophis serratidens.* Pez. Designación oficial: **morena dientona.**

*Prionace glauca.* Familia: carcarínidos. Los rasgos más característicos de este pez son sus espaldas, de un azul luminoso, y las aletas pectorales muy largas y en forma de hoz. La piel es casi lisa, con pequeños “dientes de piel”. Fositas nasales siempre presentes. El dorso y la parte superior de los flancos tienen color índigo profundo; la parte media de los flancos azul claro y la superficie ventral blanca. Después de muertos, estos bellos colores se convierten en gris. Longitud máxima hasta 4 m. La tintorera se extiende por los mares tropicales y los de agua templada. También aparece en el Mediterráneo. Es un tipo de tiburón al que le gusta mucho la caza; extremadamente activo de noche, se alimenta de peces migratorios (sobre todo caballa y arenques), así como peces de la familia del bacalao, mielgas y calamares. Durante mucho tiempo se pensó que se alimentaba de hombres. Como plato culinario, la tintorera es aceptable, rojiza y de aspecto parecido a la de atún; en Japón, aparece en el mercado en grandes cantidades. Nombre vulgar: **tintorera**. Designación oficial: tiburón azul; tintorera. Sinónimo: *Carcharhinus glaucus*, *Carcharias glaucus*.

*Prionodes dewegwri.* Pez. Designación oficial: **guaseta vieja.**

*Prionodes fasciatus.* Pez. Designación oficial: **guaseta serrano.**

*Prionodes huascari.* Pez. Designación oficial: **serrano carajito.**

*Prionodon glaucus.* Pez. Designación oficial: **tintorera.**

*Prionodon longimanus.* Pez. Designación oficial: **jaquetón de ley.**

*Prionodon milberti.* Pez. Designación oficial: **tiburón de Milberto.**

*Prionotus adpersus.* Pez. Designación oficial: **testolín azul.**

*Prionotus albirostris.* Pez. Designación oficial: **rubio rey.**

*Prionotus alipionis.* Pez. Designación oficial: **testolín azul.**

*Prionotus aspersus.* Pez. Designación oficial: **testolín azul.**

*Prionotus beanii.* Pez. Designación oficial: **gallina de mar.**

*Prionotus birostratus.* Pez. Designación oficial: **rubio lapón.**

*Prionotus capella.* Pez. Designación oficial: **testolín azul.**

*Prionotus evolans.* Pez. Designación oficial: **rubio volador.**

*Prionotus guttata.* Pez. Designación oficial: **rubio mariposa.**

*Prionotus horrens.* Pez. Designación oficial: **rubio polla.**

*Prionotus jamaicensis.* Pez. Designación oficial: **testolín azul.**

*Prionotus loxias.* Pez. Designación oficial: **rubio angelito; rubio cabro; rubio carolino.**

*Prionotus miles.* Pez. Designación oficial: **rubio falso volador.**

*Prionotus nudogula.* Pez. Designación oficial: **testolín rojo.**

*Prionotus punctatus*. Pez. Designación oficial: **testolín azul**.

*Prionotus quiescens*. Pez. Designación oficial: **rubio sapo**.

*Prionotus ruscarius*. Pez. Designación oficial: **rubio gallineta**.

*Prionotus stephanophrys*. Pez. Designación oficial: **rubio volador**.

*Prionotus xenisma*. Pez. Designación oficial: **rubio vaquita**.

*Prionurus laticlavus*. Pez. Designación oficial: **navajón barbero**.

*Prionurus punctatus*. Pez. Designación oficial: **navajón cola amarilla**.

**priste**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez sierra**.

*Pristigenys serrula*. Pez. Designación oficial: **catalufa semáforo**.

*Pristiophorus schroederi*. Pez. Designación oficial: **tiburón sierra americano**.

*Pristipimoides aquilonaris*. Pez. Designación oficial: **panchito voraz**.

*Pristipoma auratus*. Pez. Designación oficial: **ronco toroto**.

*Pristipoma benneti*. Pez. Designación oficial: **roncador**.

*Pristipoma bicolor*. Pez. Designación oficial: **mojarra pintada**.

*Pristipoma bilineatum*. Pez. Designación oficial: **burro pompón**.

*Pristipoma boschmae*. Pez. Designación oficial: **ronco ruyi**.

*Pristipoma branickii*. Pez. Designación oficial: **corocoro curruca**.

*Pristipoma cantharinum*. Pez. Designación oficial: **corocoro brin**.

*Pristipoma chalceum*. Pez. Designación oficial: **corocoro zapata**.

*Pristipoma conceptionis*. Pez. Designación oficial: **cabinza**.

*Pristipoma coro*. Pez. Designación oficial: **ronco canario**.

*Pristipoma dovii*. Pez. Designación oficial: **burro rompepaila**.

*Pristipoma fasciatum*. Pez. Designación oficial: **corocoro burro**.

*Pristipoma humile*. Pez. Designación oficial: **boca de oro**.

*Pristipoma leuciscus*. Pez. Designación oficial: **roncador negro**.

*Pristipoma macrphthalmus*. Pez. Designación oficial: **pelón**.

*Pristipoma nitidum*. Pez. Designación oficial: **gallinazo**.

*Pristipoma octolineatus*. Pez. Designación oficial: **boca de oro**.

*Pristipoma productum*. Pez. Designación oficial: **corocoro crocro**.

*Pristipoma ronchus*. Pez. Designación oficial: **roncador**.

*Pristipoma serrula*. Pez. Designación oficial: **roncador**.

*Pristipoma spleniatum*. Pez. Designación oficial: **roncador**.

*Pristipoma viridescens*. Pez. Designación oficial: **boca de oro**.

*Pristipomoides andersoni*. Pez. Designación oficial: **panchito voraz**.

*Pristipomoides aquilonaris*. Familia: Iutjánidos. Pargo de agua caliente, de carne jugosa y sabor suave. Se puede cocinar entero o en rodajas y se consume asado a la parrilla, al horno, a la plancha o cocido al vapor. Nombre vulgar: pargo dorado; **panchito voraz**. Véase: pescados.

*Pristipomoides macrophthalmus*. Pez. Designación oficial: **panchito ojón**.

*Pristis antiquorum*. Pez. Designación oficial: **pez sierra**.

*Pristis cuspidatus*. Pez. Designación oficial: **pez sierra**.

*Pristis microdon*. Pez. Designación oficial: **pez rastrillo**.

*Pristis pectinata*. Pez. Designación oficial: **pejepeine**.

*Pristis pectinatus*. Pez. Designación oficial: **pez sierra común**.

*Pristis perotteti*. Pez. Designación oficial: **pejesierra**.

*Pristis pristis*. Pez. Designación oficial: **pez sierra**.

*Pristis serra*. Pez. Designación oficial: **pez sierra**.

*Pristis zephyreus*. Pez. Designación oficial: **pejesierra**.

*Pristiurus atlanticus*. Pez. Designación oficial: **bocanegra**.

*Pristiurus melanostomus*. Pez. Designación oficial: **bocanegra**.

*Pristiurus melastomus*. Pez. Designación oficial: **bocanegra**.

**pristo**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez sierra**.

**probecho**. Equinodermo. Designación oficial: **provecho**.

*Procambarus clarkii*. Familia: cambáridos. Es un cangrejo de río de color rojo intenso fosforescente, que está propagado especialmente por los estados del Sur de los EE.UU., y que constituye la especie de cangrejos más importante del país económicamente hablando. Esto es de agradecer, entre otras cosas, a la cría intensiva que se efectúa en los viveros. Junto al color, constituyen típicos rasgos distintivos las pinzas densamente perladas. Esta especie de cangrejo también se introdujo en España, África Oriental, Japón y Hawai. Ha demostrado una capacidad de adaptación sorprendente. En parte, esto ha conducido incluso a una dañina superproducción en las regiones extranjeras. En este momento es casi el único que se encuentra en los mercados españoles. Su esqueleto duro y vítreo dificulta la obtención de la carne, más escasa que en el cangrejo de río (*Astacus astacus*), por lo que es menos apreciado. Nombre vulgar: Cangrejo rojo. Cangrejo de Luisiana. Designación oficial: **cangrejo de las marismas**. Véase: mariscos.

**procedimiento de conservación de alimentos**. Según el Código Alimentario. 2.05.02. Se autorizan los siguientes procedimientos de conservación. a) 2.05.03 **Por el frío**, b) 2.05.06 **Por el calor**, c) 2.05.09 **Por radiaciones**, d) 2.05.10 **Por desecación, deshidratación y liofilización**, e) 2.05.11 **Por salazón**, f) 2.05.12 **Por ahumado**, g) 2.05.13 **Por encurtido**, h) 2.05.14 **Por escabechado**, i) 2.05.15 **Por otros procedimientos**. Véase: conservación de alimentos.

**proceso gastrointestinal**. Está provocado por un gran número de setas que presentan en su constitución sustancias de tipo resinoide, que al llegar al tubo digestivo dan lugar a vómitos, náuseas, diarreas, calambres, etc, pero que pasan rápidamente sin produ-

cir la muerte en ningún caso. El tratamiento se verifica aportando sueros al enfermo y practicándole un lavado de estómago lo antes posible.\* Las especies que más comúnmente producen estos síntomas son: *Boletus satanas*; *Omphalotus olearius*, distintas especies de los géneros *Hebeloma*, *Russula*, *Lactarius* y *Ramaria*; *Agaricus xanthodermus*, *Tricholoma tigrinum*; *Lactarius torminosus*; *Rhodophyllus vernus*; etc. Véase: envenenamiento por setas.

**proceso hemolítico:** Véase: síndrome helvético

**proceso psicotrópico.** Véase: síndrome alucinógeno.

**procesos alérgicos.** Existen setas que sin ser venenosas ni indigestas para una gran cantidad de personas, no obstante, han sido las causantes de procesos de tipo alérgico, a veces graves, en determinados individuos-sensibles a las mismas. Entre las principales causantes de estos fenómenos se pueden citar 3 especies: *Agaricus xanthodermus*; *Amanita gemmata* y *Paxillus involutus*. Las *Gyromitra* también pueden dar lugar a reacciones de tipo anafiláctico cuando son comidas en días consecutivos. Véase: envenenamiento por setas.

***Processa canaliculata*.** Crustáceo. Designación oficial: **camarón mediterráneo**.

***Processa edulis*.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **camaroncillo**.

**producción de aditivos.** Véase: producción, distribución y uso de aditivos.

**producción, distribución y uso de aditivos.** Según el Código Alimentario, 4.31.04. La fabricación, importación, almacenamiento, venta, exportación, tenencia y utilización de "aditivos" se ajustará a las siguientes condiciones generales: a) Los fabricantes e importadores de "aditivos" precisarán para estas actividades autorización sanitaria, con enumeración expresa de los productos que manipulan. b) Los "aditivos" serán expuestos,

almacenados y vendidos en envases o envoltorios de origen, sin que después de su salida de fábrica o, en su caso, de la empresa importadora responsable, pueda hacerse objeto de ningún cambio ni modificación en la composición o presentación primitivas. c) Con independencia de lo que exige el capítulo IV (Condiciones generales del material relacionado con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) de este Código, en todo envase de "aditivo" se deberá consignar, con caracteres aparentes e indelebles, su nombre comercial, nombre químico del producto o composición cualitativa de la mezcla y la indicación "Para uso alimentario". d) El uso de "aditivos" perseguirá únicamente el fin lícito propuesto y no excederá de dosis mínimas autorizadas. e) En la utilización de "aditivos" se dará absoluta preferencia a los de origen natural. Véase: aditivos.

**productos alimentarios.** Según el Código Alimentario. 1.02.13. Tendrán la consideración de productos alimentarios todas las materias no nocivas, en sentido absoluto o relativo, que, sin valor nutritivo, puedan ser utilizadas en la alimentación. Véase: Alimentos, productos y útiles alimentarios.

**productos amiláceos.** Según el Código Alimentario, Capítulo XX. Sección 2ª. Comprende: 3.20.22 **Clasificación**. 3.20.28 **Denominaciones, manipulación y empleo de materias amiláceas**. Véase: harinas y derivados.

**productos aromáticos naturales.** Según el Código Alimentario, 4.31.16. b. Aceites esenciales, oleorresinas y bálsamos, cuyos principios activos les proporcionan características peculiares. Véase: agentes aromáticos.

**productos cárnicos de diferentes animales.** Son aquellos productos alimentarios en los que se utilizan carnes de diversos animales. consideramos: albóndigas; bitockes; filetes alemanes; filetes rusos; fondue; hamburguesas; pan húngaro; pan indio; pasteles de carne; pinchos morunos; scargot; tarta de

carne; tournedós rusos. Véase: productos alimentarios.

**productos compuestos de derivados de huevos.** Como ovoproductos se emplean como aditivos del grupo de Estabilizantes, emulgentes, espesantes y gelificantes. La cantidad autorizada de este aditivo es: Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 10.000 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 300 mg/kg. Véase: clasificación de los derivados de huevos.

**productos compuestos de huevo.** Según el Código Alimentario, 3.14.10. Son los obtenidos a partir de un derivado primario o seco, mezclados con otras sustancias nutritivas, para obtener un producto final cuyo contenido mínimo de huevo sea del 50%. Véase: clasificación de derivados de huevos.

**productos cuya función no se especifica.** Productos utilizados como aditivos de los alimentos con una función no bien especificada en las listas de aditivos autorizados. Consideramos: Aceites minerales, parafinas (E-905); Azoformamida (E-927); Bromato potásico (E-924); Cera de abejas amarilla (E-901 ii); Cera de abejas blanca. (E-901 i); Cera de candelilla (E-902); Cera de carnauba (E-903); Cera de germen de arroz (E-908); Cera microcristalina refinada (E-907); Cisteína y sus clorhidratos y sales de sodio y potasio (E-921); Cloro (E-925); Dióxido de cloro (E-926); Ésteres de glicerol, metílico o pentacristalítico de la colofonia parcialmente hidrogenada o polimerizada (E-915); Goma benjuí (E-906); Goma laca (E-904); Lanolina (E-909); Persulfato amónico (E-923); Persulfato potásico (E-922); Sulfato aluminico potásico (E-H-10068) Véase: **aditivos**.

**productos de bollería.** Según el Código Alimentario, 3.20.46. Son aquellos elaborados de masa panaria fermentada y cocida a la

que se han añadido complementos panarios en cantidades que modifiquen sus características básicas. Véase: pan.

**productos de casquería.** Véase: despojos.

**productos de confitería.** Según el Código Alimentario, 3.23.39. Son los que utilizándose el azúcar como principal componente llevan además huevos enteros y sus componentes aislados, pulpa de coco o almendras o pastas de frutas con o sin harinas y otros productos alimenticios consignados en el 3.23.43 (Turrón)

**productos de confitería.** Según el Código Alimentario, Capítulo XXIII. Sección 4ª. Comprende: 3.23.34 **Caramelos**. 3.23.35 **Confite**. 3.23.36 **Goma de mascar**. 3.23.37 **Peladillas**. 3.23.38 **Garrañinado**. 3.23.39 **Productos de confitería**. 3.23.40 **Pastas de confitería**. 3.23.41 **Mazapán**. 3.23.42 **Mazapán con fécula**. 3.23.43 **Turrón**. 3.24.44 **Turrón con fécula**. 3.23.45 **Manipulaciones**. 3.23.46 **Prohibiciones**. 3.23.47 **Envasado y rotulación**. 3.23.48 **Almacenamiento y venta**. Véase: edulcorantes naturales y derivados.

**productos de molinería.** Según el Código Alimentario, 3.20.02. Son los productos obtenidos por molturación de los cereales y/o leguminosas industriales limpios y que se destinan al consumo humano. Se clasifican en dos grupos: a) Productos integrados por las sustancias de mejor calidad procedentes de la parte interna del grano. b) Subproductos, formados por el resto de las partículas procedentes del grano. Véase: molinería.

**productos de panadería.** Según el Código Alimentario, Capítulo XX Sección 4ª. Comprende: 3.20.36 **Pan**. 3.20.37 **Denominaciones**. 3.20.38 **Características del pan**. 3.20.39 **Pan enriquecido**. 3.20.40 **Complementos panarios**. 3.20.41 **Agua para panificación**. 3.20.42 **Condiciones de venta**. 3.20.43 **Prohibiciones**. 3.20.44 **Condi-**

**ciones de transporte.** 3.20.45 **Pan rallado.** 3.20.46 **Productos de bollería.** Véase: harinas y derivados.

**productos de pastelería.** Véase: productos de pastelería y repostería; prohibiciones de productos de pastelería y repostería.

**productos de pastelería y repostería.** Según el Código Alimentario, 3.20.50. Son los productos no fermentados de diversa forma, tamaño y composición, considerados de fantasía y elaborados a partir de harina de trigo o de otras procedencias, con féculas, azúcares, grasas comestibles y otros productos alimenticios. 3.20.51 **Manipulaciones y rotulación.** 3.20.52 **Prohibiciones.** Véase: otros derivados de harinas.

**Productos de Pastelería y Repostería de Aragón.** Denominación de Calidad (D.C.) de Turrón, Mazapán y Bollería. Esta denominación de calidad ampara la producción, elaboración y transformación de productos de pastelería y repostería en Aragón, incluyendo la Torta de Alma, el Carquiñol, la Almojábana, el Mantecado del Maestrazgo, la Trenza de Almudévar, el Almendrado y el Coc de Fraga. Véase: turrón, mazapán y bollería de España.

**productos de régimen.** Véase: Conservas animales y vegetales. Manipulación de productos dietéticos y de régimen; Platos preparados. Productos dietéticos y de régimen; Prohibiciones de productos dietéticos y de régimen.

**productos de repostería.** Véase: productos de pastelería y repostería; prohibiciones de productos de pastelería y repostería.

**productos de tocador.** Según el Código Alimentario, 5.38.03. Son todos los productos destinados al cuidado y embellecimiento del cuerpo humano no incluidos en la categoría de cosméticos. 5.38.04 **Prohibiciones** (Véase: prohibiciones en cosméticos y productos de tocador) Véase: artículos higiénicos y de uso doméstico; prohibiciones de cosméticos y productos de tocador.

**productos de vinificación.** Según el Código Alimentario, 3.30.02. Son los que proceden de la uva sometidas a tratamientos adecuados. Se distinguen los siguientes grupos: a) **Mosto**, b) **Mistela**, c) **Vinos**, d) **Vinos aromatizados**, e) **Productos derivados.** Véase: generalidades de bebidas alcohólicas.

**productos derivados de los mariscos.** Según el Código Alimentario, Capítulo XII. Capítulo XIII. Sección 2ª. Comprende 3.13.13 **Derivados de los mariscos.** 3.13.14 **Clasificación.** 3.13.16 **Otros derivados.** Véase: mariscos (crustáceos y moluscos) y derivados

**productos derivados de los pescados.** Según el Código Alimentario, Capítulo XII. Sección 2ª. Comprende: 3.12.13 **Derivados de los pescados.** 3.12.14 **Clasificación.** 3.12.16 **Otros derivados.** Véase: pescados y derivados.

**productos derivados de pescados.** Véase: prohibiciones de pescados y productos derivados.

**productos dietéticos.** Véase: Manipulación de productos dietéticos y de régimen; Conservas animales y vegetales. Platos preparados. Productos dietéticos y de régimen.

**productos dietéticos y de régimen.** Según el Código Alimentario. 1.02.03. Son los alimentos elaborados según fórmulas autorizadas, adecuados a satisfacer necesidades nutritivas especiales del hombre. Véase: Alimentos, productos y útiles alimentarios. Según el Código Alimentario, Capítulo XXVI. Sección 4ª. Consta de: 3.26.26 **Concepto y características.** 3.26.27 **Manipulaciones.** 3.26.28 **Publicidad.** 3.26.29 **Prohibiciones.** Véase: conservas animales y vegetales. Platos preparados. Productos dietéticos y de régimen.

**productos elaborados para cervezas.** Véase: materias primas y productos elaborados para cervezas.

**productos en polvo de bebidas no alcohólicas.** Según el Código Alimentario, 3.29.16. Los productos en polvo destinados a la preparación, por simple dilución, de las distintas clases de bebidas incluidas en el artículo 3.29.03 de este Código (Bebidas no alcohólicas), no podrán contener otros ingredientes que los autorizados, para cada una de ellas, además del bicarbonato sódico en la proporción necesaria. Véase: bebidas no alcohólicas.

**productos explosivos.** Véase: productos pirógenos y explosivos.

**productos hortícolas.** Según el Código Alimentario. 3.21.01. En general, con el nombre de “**Hortaliza**” se designa a cualquier planta herbácea hortícola en sazón que se puede utilizar como alimento, ya sea en crudo o cocinada. La denominación de “**Verdura**” distingue a un grupo de hortalizas en las que la parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos o inflorescencias), y la de “**Legumbres frescas**” a los frutos y semillas, no maduros de las hortalizas leguminosas. Véase: hortalizas, verduras y legumbres.

**Productos Hortofructícolas del País Vasco.**  
Véase: Euskal Baserri.

**productos lácteos de España.** Los principales productos lácteos españoles protegidos con Denominación de Calidad (D.C.) son: Mantequilla de l'Alt Urgell i la Cerdanya. Véase: alimentos de España.

**productos lácteos de India.** La importancia de la leche justifica la necesidad de proteger a las vacas. Consideramos: mantequilla clarificada (*ghee*); queso fresco (*panir*); yogur (*dahi*) Véase: cocina védica.

**productos lácteos y de granja.** Si tuviéramos que describir la campiña, pensamos enseñarla en las vacas de leche pastando alegremente en colinas onduladas o en exuberantes

valles verdes, tal como lo han hecho durante siglos. Antaño la lechería de la granja, alicatada con baldosas blancas, era el lugar único donde se elaboraba la leche y se adquiría una mantequilla de extraordinario sabor, una crema de leche rica y espesa, y quesos artesanales. También las gallinas, criadas al aire libre, proporcionaban la provisión diaria de huevos. \* Todavía existen productores que siguen utilizando los métodos tradicionales, reforzados por el paso del tiempo, pero en los comercios son cada vez más frecuentes los productos lácteos provenientes de todas partes del mundo, gracias a todo tipo de acuerdos comerciales. En la actualidad la riqueza y variedad de productos lácteos, tanto en el campo como en la ciudad, es realmente maravillosa. Los agrupamos en: Leche, nata y yogur; Mantequilla y huevos; Quesos azules; Quesos curados; Quesos de cabra y oveja; Quesos de pasta blanda; Quesos de pasta hilada y frescos; Quesos del Reino Unido e Irlanda; Quesos de España; Quesos franceses y suizos; Quesos semicurados. Véase: clasificación de ingredientes.

**productos para limpiar el calzado.** Según el Código Alimentario, 5.38.23. Las cremas y otros productos de calzado y objetos de cuero no podrán contener nitrobenzol ni colorantes no autorizados. Se tolera la anilina y la toluidina en cifras inferiores al uno por mil. Véase: artículos higiénicos y de uso doméstico.

**productos para limpiar la ropa.** Según el Código Alimentario, 5.38.40. Los envases de productos líquidos o pastosos destinados a la limpieza doméstica de prendas de vestir y que contengan líquidos volátiles, tales como hidrocarburos volátiles (bencina de petróleo, benzol) y halogenados (tetracloruro de carbono, dietilcloruro, diclorobenceno o similares), deberán rotularse con las siguientes inscripciones: "Peligro de inhalar sus vapores", "Úsese en lugar ventilado o ante una



ventana abierta", y si son inflamables, llevarán la indicación: "Peligro. Inflamable". Véase: artículos higiénicos y de uso doméstico.

**productos para limpiar metales.** Según el Código Alimentario, 5.38.24. Los productos de limpieza de metales o para platear en casa estarán exentos de cianuros y nitrobencono. Véase: artículos higiénicos y de uso doméstico.

**productos para limpieza en seco.** Según el Código Alimentario, 5.38.40. Los envases de productos líquidos o pastosos destinados a la limpieza doméstica de prendas de vestir y que contengan líquidos volátiles, tales como hidrocarburos volátiles (bencina de petróleo, bencol) y halogenados (tetracloruro de carbono, diotricloroetileno o similares), deberán rotularse con las siguientes inscripciones "**Peligro de inhalar sus vapores**", "**Úsese en lugar ventilado o ante una ventana abierta**", y si son inflamables, llevarán la indicación; "**Peligro, inflamable**". Véase: artículos higiénicos y de uso doméstico.

**productos pesqueros de España.** Los principales productos pesqueros españoles protegidos con Denominación de Calidad (D.C.) son: Anxova de l'Escala, Llagostins del Delta de l'Ebre, Musclos del Delta de l'Ebre, Peix Blau de Tarragona. Véase: alimentos de España.

**productos pirógenos.** Véase: productos pirógenos y explosivos.

**productos pirógenos y explosivos.** Según el Código Alimentario, 5.38.45. Queda prohibida la elaboración, tenencia, circulación y venta: a) De cerillas u otros materiales pirógenos que contengan en su composición fósforo blanco. b) De los llamados "mixtos de cazoleta", pistones, bengalas, fuegos artificiales y demás productos explosivos de uso infantil o domésticos que contengan fósforo blanco. c) De los polvos o cilindros llamados "serpientes de faraón" hechas a base de sulfocianato de mercurio y otras sustancias

tóxicas. Véase: artículos higiénicos y de uso doméstico.

**productos purificadores del aire.** Según el Código Alimentario, 5.38.39. Los productos destinados a la purificación o aromatización del ambiente no podrán contener nitrobenzol, hidrocarburos halogenados de carácter tóxico o irritante ni otras sustancias volátiles de carácter nocivo. Véase: aire ambiente; artículos higiénicos y de uso doméstico.

**productos relacionados directamente con los alimentos.** Según el Código Alimentario. Quinta parte. Consta de Capítulo XXXVI 5.36.00. **alimentos para animales.** Capítulo XXXVII 5.37.00 **Fertilizantes y parasitocidas.** Capítulo XXXVIII 5.38.00 **Artículos higiénicos y de uso doméstico.** Véase: Código Alimentario Español.

**productos sucedáneos.** Según el Código Alimentario. 1.02.04. Tendrá esta consideración todo producto que, sin fines engañosos o fraudulentos y con expresa declaración de la finalidad perseguida, pretenda sustituir en todo o en parte a un alimento. Véase: Alimentos, productos y útiles alimentarios.

**productos varios.** Según el Código Alimentario, 2.09.11. La crin, seda, guata, pelote, residuos textiles y otros productos semejantes deberán desinfectarse por las industrias correspondientes antes de ser usados en la fabricación y relleno de tapicerías de muebles, colchones, almohadas y otros objetos de uso doméstico, guantes de trabajo, cepillos y objetos similares. véase: condiciones generales de los juguetes, útiles de colegio y material de uso doméstico.

**productos varios de harinas.** Según el Código Alimentario, Capítulo XX Sección 3ª. Comprende: 3.20.29 **Granos mondados.** 3.20.30 **Granos perlados.** 3.20.31 Granos inflados. 3.20.32 Granos machacados. 3.20.33 **Grañones.** 3.20.34 **Copos de cereal.** 3.20.35 **Gofio.** Véase: harinas y derivados.

**productos varios en fabricación de juguetes.**

Véase: productos varios en fabricación de juguetes, útiles de colegio y material de uso doméstico.

**productos varios en fabricación de juguetes, útiles de colegio y material de uso doméstico.**

Según el Código Alimentario, 2.09.11. La crin, seda, guata, pelote, residuos textiles y otros productos semejantes deberán desinfectarse por las industrias correspondientes antes de ser usados en la fabricación y relleno de tapicerías de muebles, colchones, almohadas y otros objetos de uso doméstico, guantes de trabajo, cepillos y objetos similares. Véase: condiciones generales de juguetes, útiles de colegio y material de uso doméstico.

**productos varios en fabricación de material de uso doméstico.**

Véase: productos varios en fabricación de juguetes, útiles de colegio y material de uso doméstico.

**productos varios en fabricación de útiles de colegio.**

Véase: productos varios en fabricación de juguetes, útiles de colegio y material de uso doméstico.

**profiteroles con chocolate.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “postres”. Para los golosos, un verdadero placer. Un postre muy conocido y extendido, que aparece en la inmensa mayoría de las cartas de restaurantes españoles.

***Prognichthys gibbifrons*.** Pez. Designación oficial: **volador jorobado.**

***Prognichthys sealei*.** Pez. Designación oficial: **volador mariner.**

***Prognichthys tringa*.** Pez. Designación oficial: **volador pacífico.**

***Progonophis fossatus*.** Pez. Designación oficial: **tieso de Afuera.**

**prohibiciones de aditivos.** Según el Código Alimentario, 4.31.06. De forma genérica se establecen las siguientes: **1ª** La utilización de aditivos en cualquiera de estos casos o circunstancias: a) En los alimentos fundamentales, con las excepciones indicadas en los correspondientes capítulos de este Código. b) Si puede obtenerse el efecto deseado por métodos técnicos de cultivo, selectivos, genéticos o simplemente de elaboración adecuados. c) En la conservación de alimentos, si puede llevarse a cabo por métodos físicos. d) Si puede inducir a error o engaño al consumidor. e) Si se pretende disimular técnicas de elaboración defectuosas o rendimientos industriales excesivos. f) Si sirve para interrumpir un proceso de alteración iniciado. g) Si ello permite el empleo de materias primas, alimentos o bebidas no adecuados para el consumo humano. h) Si sirve para reemplazar ingredientes o componentes de los alimentos o bebidas, induciendo a error o engaño sobre la verdadera composición de los mismos. i) Si con ellos se impide o retrasa la acción de los enzimas digestivos. j) Si de ello resultara una disminución de valor nutritivo del alimento. k) Si se puede alcanzar el objeto que se persigue por adición de sustancias nutritivas. l) Si pueden alterar los resultados analíticos orientados a apreciar la calidad del alimento. **2ª** La compra, utilización o tenencia por los fabricantes de alimentos y bebidas de otros "aditivos" que los permitidos por la legislación en la elaboración de los productos que habitualmente preparen. **3ª** La compraventa, cesión o simplemente tenencia de cualquier alimento o producto alimentario en cuya preparación se hayan utilizado aditivos no permitidos. Véase: aditivos.

**prohibiciones de agentes aromáticos.** Según el Código Alimentario, 4.31.21. Se prohíbe el uso de agentes aromáticos que contengan en su composición: a) Ácido cianhídrico. b) Alcoholes metílico y amílico. c) Cumarina o habas Tonka. d) Dietilenglicol y trietilengli-

col. e) Nitrobenzol. f) Nuez vómica o habas de San Ignacio. g) Safrol o esencia de sassafras. h) Saponinas. i) Otros productos tóxicos o peligrosos para el consumidor. Véase: agentes aromáticos. Sustancias que modifican los caracteres organolépticos.

**prohibiciones de alimentos.** Según el Código Alimentario. 1.02.15. En interés de la salud y convivencia pública, quedan prohibidos, en cuanto al consumo humano se refiere, la fabricación, almacenamiento, manipulación, publicidad, venta, empleo o tenencia de los alimentos, productos y útiles alimentarios que no cumplan las exigencias establecidas en este Código y en las Reglamentaciones complementarias. Véase: Alimentos, productos y útiles alimentarios.

**prohibiciones de alimentos conservados.** Según el Código Alimentario. 2.05.17. Queda prohibido: a) Recongelar alimentos que, habiendo sido congelados, hayan experimentado un aumento de temperatura que les haga perder su característica específica. b) En el ahumado, utilizar como combustible maderas resinosas, excepto las de abeto, maderas que proporcionen olor o sabor desagradables, juncos, zuros de maíz y otros materiales que depositen hollín sobre el alimento y materiales de desecho o que puedan desprender sustancias tóxicas. c) Utilizar en la conservación de los alimentos materias primas que no reúnan las condiciones exigidas en el Código Alimentario Español y disposiciones que lo desarrollan. 2.05.18 Los alimentos conservados, cuando de envasen, habrán de serlo en las industrias de origen o en otros establecimientos autorizados a tal efecto. Los envases habrán de fabricarse y revestirse, en su caso, con materiales autorizados y adecuados para cada alimento. En los rótulos o etiquetas del envase se indicará el procedimiento de conservación utilizado, cuando su omisión pueda crear confusión en el consumidor, asimismo se señalarán las instrucciones para su conservación, si procediere. Véase: alimentos conservados

**prohibiciones de alimentos enriquecidos.** Véase: Sustancias enriquecedoras de alimentos.

**prohibiciones de almacenamiento y transporte de alimentos.** Según el Código Alimentario, 2.06.08. Se prohíbe: a) Almacenar y transportar productos alimenticios junto a sustancias tóxicas, parasiticidas, rodenticidas y otros agentes de prevención y exterminación, sin guardar, según los casos, la debida separación o distancia. b) Almacenar y transportar partidas de alimentos alterados, contaminados, adulterados y falsificados, junto con otros aptos para el consumo humano. c) Emplear en el almacenamiento y transporte instalaciones frigoríficas, isotermas o acondicionadas no autorizadas para este fin o agentes refrigerantes no aprobados con carácter general o específico por las autoridades correspondientes. d) Utilizar o habilitar para el almacenamiento y transporte de alimentos garajes, locales, lugares provisionales o vehículos que no reúnan las condiciones señaladas en los capítulos correspondientes de este Código. e) Almacenar y transportar productos alimenticios dispuestos para la venta que no estén debidamente rotulados o etiquetados precintados. Véase: almacenamiento y transporte de alimentos.

**prohibiciones de animales de caza.** Según el Código Alimentario, 3.11.18. Queda prohibida la venta en estado fresco, o su consumo, de la carne de los animales de caza en períodos de veda, y siempre que se contravengan las disposiciones vigentes en materia de caza y sanidad. Véase: mamíferos de caza y similares.

**prohibiciones de artículos higiénicos y de uso doméstico.** Según el Código Alimentario, 3.38.18. En los jabones, detergentes y sustancias limpiadoras no se permite la adición y presencia de: a) Peróxido de sodio ni otros oxidantes cáusticos. b) Nitrobenzol. Véase: artículos higiénicos y de uso doméstico.

**prohibiciones de aves.** Según el Código Alimentario, 3.11.08. Queda prohibido: a) La

venta de canes de aves domésticas cuyo sacrificio no haya sido realizado en establecimientos legalmente autorizados y con las garantías de salubridad necesarias. b) La venta de carnes de aves “frescas” fuera de la localidad donde hubieran sido sacrificadas, a excepción de la caza. c) La venta para el consumo humano, de aves que hayan sufrido el caponaje químico o tratamiento por estrógenos, sea cual fuere la época de su aplicación. d) La venta de carnes de ave en el mismo local donde hayan sido sacrificadas. e) La adición a las carnes de aves congeladas de cualquier sustancia conservadora o antioxidante no autorizada a estos fines expresamente. f) Con carácter general, la recongelación de las carnes de aves, excepto en los casos que oficialmente se autorice y bajo las normas que se señalen. g) Almacenar las carnes de aves en locales no autorizados para ello y ponerlas en contacto con sustancias que por su olor, color o cualquier otra causa puedan afectar al sabor, calidad o aspecto de estas carnes. Véase: aves.

**prohibiciones de azúcares y derivados del azúcar.** Según el Código Alimentario, 3.23.23. En la elaboración, fabricación y consumo de sustancias azucaradas, queda prohibido: a) Otras manipulaciones que las técnicas destinadas a la afinación y refinación. b) La adición de edulcorantes artificiales o cualquier sustancia no autorizada en este capítulo. c) La presencia de sustancias insolubles, incluso el almidón, en límites que excedan a los autorizados. d) La presencia de arsénico, plomo y cobre en cantidades mayores de las toleradas. e) La presencia de sustancias reductoras en el azúcar refinado. f) La presencia de ácido oxálico, ácido sulfúrico y anhídrido sulfuroso en el azúcar invertido. g) La presencia de dextrina en la glucosa anhidra. h) La presencia de almidón, fructosa y sacarosa en la glucosa anhidra, lactosa, azúcar de fécula, jarabe de fécula y jarabe de maltosa. i) La presencia de afinosa en el melado y melaza de caña. j) La presen-

cia de glucosa en la lactosa. k) La presencia de cloruros alcalinos en la dextrina. l) La presencia de cloruros y sulfatos en el jarabe de maltosa. ll) La venta a granel para el consumo. m) El empleo directo en la alimentación humana de melaza de remolacha. Véase: azúcares y derivados del azúcar; prohibiciones de azúcares y derivados del azúcar.

**prohibiciones de bebidas espirituosas.** Según el Código Alimentario, 3.30.32. En la elaboración, conservación, crianza, manipulación y venta de las bebidas espirituosas no se permite: a) La adición de agua fuera de la fábrica de elaboración. Los embotelladores, no fabricantes, no podrán rebajar ni aumentar la graduación de las bebidas espirituosas, y están obligados a expenderlas con la misma graduación con que salgan de fábrica. Tampoco podrán realizar mezclas de ninguna clase. b) El empleo de alcoholes distintos de los autorizados y de los que tengan sabor, olor o apariencias anormales o no reúnan las condiciones establecidas. c) Que contengan extractos o aromas que no están autorizados. El empleo de edulcorantes artificiales, sustancias picantes y, en general, de cualquier otra sustancia no autorizada expresamente en este capítulo; d) Que la acidez total exceda de 15 g/l, calculada en ácido acético; e) La presencia de ácido cianhídrico total en cantidad superior a 40 mg/l; f) Que el furfural supere los 40 mg, salvo el ron, brandy y whisky, que podrán llegar hasta 100 mg. Todo ello calculado por litro de alcohol anhidro; g) La presencia de metanol en cantidad superior a los 2 g/l de producto acabado; h) La presencia de cinc y cobre en más de 0,04 g/l en conjunto; i) El empleo de sustancias que contengan cetonas aromáticas en dosis tóxicas, derivados reducidos de oxiantraquinonas, alcaloides estrícnicos, piperidina y otros agentes nocivos; j) La presencia de arsénico y plomo, en cantidades que excedan de 1mg/kg en conjunto; k) La tenencia en las instalaciones de elaboración, almacenamiento y

comercialización de productos cuyo empleo no esté expresamente permitido en este Código. Véase: bebidas espirituosas.

**prohibiciones de bebidas no alcohólicas.** Según el Código Alimentario, 3.29.17. No se permitirá la presencia o utilización en las bebidas no alcohólicas de los siguientes productos: a) Sustancias que por su naturaleza, cantidad o calidad sean nocivas. b) Productos que puedan motivar confusión en la verdadera proporción de ingredientes naturales. c) Agentes patógenos o perjudiciales para la debida conservación de estas bebidas. d) Espumantes. e) Ácidos minerales, excepto el fosfórico. f) Otros aditivos no autorizados. g) Impurezas, extrañas a las materias primas empleadas en la elaboración o que prejuzguen un deficiente estado higiénico-sanitario. h) Combinaciones metálicas tóxicas, en mayor proporción que la permitida en las listas de tolerancia, complementarias al capítulo XXXV de este Código. Véase: bebidas no alcohólicas.

**prohibiciones de cacao.** Véase: prohibiciones de cacao y derivados.

**prohibiciones de cacao y derivados.** Según el Código Alimentario, 3.25.48. No se permite: a) Emplear grasas extrañas ni aceites minerales en la elaboración de estos productos. b) Añadir cascarillas de cacao, sustancias inertes, harinas o féculas, dextrinas y otros productos extraños, así como conservadores, colorantes, edulcorantes artificiales y otras sustancias no mencionadas en el artículo anterior (manipulación de cacao y derivados) c) Utilizar cacaos en mal estado de conservación o atacados por parásitos con síntomas de enranciamiento y sustancias nocivas. d) La venta a granel de las distintas clases de cacao, no pudiendo fraccionarse los envases, ni aún en presencia del público. e) Sustituir la denominación de estos productos por otros que comprendan o tengan relación con la palabra **chocolate**. Véase: cacao y derivados.

**prohibiciones de café.** Según el Código Alimentario, 3.25.11. No se permite: a) La tos-

tación o torrefacción de cafés que contengan granos o semillas extrañas al café, materias inertes y otras impurezas; los granos partidos de café no se considerarán materia extraña. b) El proceso industrial de tostado y torrefacto del café en grano que produzca mermas superiores al 20% o inferiores al 12%, referidas al peso en crudo. c) Cualquier tratamiento destinado a producir aumento en el peso del café. d) La venta para el consumo humano de cafés “agotados” y de sus mezclas con otros cafés en cualquier proporción. e) La descafeinización por procedimientos que eliminen o reduzcan la proporción de los otros componentes activos. f) La extracción con carbón activo, de la cafeína de una bebida preparada con café. g) Derogado. Real Decreto 1597/1982. h) La venta de mezclas de productos descafeinados con otros que no hayan sido sometidos a este tratamiento, así como la mezcla de café con sucedáneos. i) El tratamiento del café con hidróxidos y carbonatos alcalinos o alcalino-térreos, sus combinaciones, ácido sulfuroso o sus sales. j) La adición de agua, agentes conservadores, colorantes, aceites minerales, resinas, glicerina, taninos, melazas, bórax y otras materias extrañas al producto. k) La elaboración de cafés y sus derivados, alterados o con caracteres organolépticos anormales. l) La presencia en estos productos de residuos de sustancias tóxicas y metales pesados. m) La venta a granel del café y sus derivados, no pudiendo fraccionarse los envases ni aún en presencia del comprador. n) El empleo de la palabra “café” en cualquier producto que no proceda de la semilla del café. ñ) La venta de cualquier producto que no responda a la definición del café con la forma que recuerde los granos del café. o) La venta de los cafés pobres en cafeína y los “agotados” con la denominación de “café descafeinado”. p) La utilización de calificativos, tales como “desintoxicados” o “atóxicos” en los productos descafeinados. Véase: cafés y derivados.

**prohibiciones de carnes.** Según el Código Alimentario, 3.10.18. Queda prohibido: a) La venta de carne que no proceda de animales

sacrificados en mataderos legalmente autorizados y con las garantías de salubridad necesarias. b) La adición a la carne de cualquier aditivo o sustancia extraña. c) La venta de carnes y despojos frescos fuera del término municipal donde fueron sacrificadas, al igual que las de équidos y de lidia, con las excepciones que la autoridad sanitaria estime pertinentes para estas últimas. Véase: disposiciones comunes sobre carnes.

**prohibiciones de cereales.** Según el Código Alimentario, 3.17.24. Queda prohibido el abrillantado del arroz con productos que no estén expresamente autorizados en este Código. Véase: cereales.

**prohibiciones de cervezas.** Según el Código Alimentario, 3.30.54. En la elaboración y conservación de las cervezas, así como en el producto envasado o dispuesto para el consumo, queda prohibido: 1) La adición de agua fuera de la fábrica. 2) La mezcla de cervezas fuera de la fábrica. 3) La mezcla de residuos de extracción con azúcares, materias amiláceas y colorante. 4) La adición de alcohol de cualquier procedencia. 5) El empleo de sucedáneos del lúpulo o de principios amargos extraños. 6) El uso de agentes neutralizantes de cualquier clase. 7) El empleo de materias colorantes, edulcorantes artificiales y, en general, de sustancias no autorizadas expresamente en este capítulo. 8) La adición de saponinas u otros espumantes no autorizados en las listas positivas de este Código. 9) La adición de glicerina en cantidad que exceda del 2/1.000, de dextrina, y, en general, de sustancias que alteren la composición normal de la cerveza. 10) Contenido de anhídrido sulfuroso total en proporción que exceda de los límites máximos permitidos. 11) La presencia de ferrocianuros y derivados halogenados del ácido acético u homólogos. 12) Contenido de impurezas de metales tóxicos que exceda de los límites permitidos. 13) La tenencia en fábricas de cerveza de cualquier producto de em-

pleo no permitido conforme a las disposiciones de este capítulo. Véase: cervezas.

**prohibiciones de chocolate.** Véase: prohibiciones de chocolate y derivados.

**prohibiciones de chocolate y derivados.** Según el Código Alimentario, 3.25.58. No se permite: a) Emplear en la elaboración de chocolate y coberturas cascarilla de cacao, harinas y féculas, dextrina, sustancias inertes y otros productos no autorizados en este Código. b) Utilizar aceites minerales, semillas y tortas de oleaginosas, grasas concretas, grasas hidrogenadas y cualquier otra ajena a la manteca de cacao, con excepción de la grasa de la leche. c) Adicionar productos que entorpezcan la identificación de las grasas del chocolate. d) Adicionar conservadores, colorantes, edulcorantes artificiales y otras sustancias no mencionadas en el artículo anterior (Manipulaciones de chocolate y derivados) e) Poner a la venta chocolate y cobertura alteradas o en mal estado de conservación. Véase: chocolate y derivados.

**prohibiciones de complementos panarios.** Según el Código Alimentario, 3.20.43. Queda prohibido poner a la venta con la designación: “de huevo” o “con huevo”: los productos panarios que lleven menos de 150 gramos de huevos frescos o su equivalente en huevo en polvo por kilogramo de harina empleada. “de leche” o “con leche”: los productos panarios que lleven menos de 50 gramos de leche en polvo, o sus equivalentes de otros productos lácteos autorizados por kilogramo de harina empleada.

**prohibiciones de confección de frutas.** Según el Código Alimentario, 3.22.31. En la elaboración y manipulaciones de las confecciones se prohíbe: a) Emplear frutas que estén sucias o que presenten color, olor o sabor extraños; b) Emplear pulpas o frutas alteradas, que hayan sufrido alguna fermentación o que tengan olor o sabor a quemado;

c) Emplear residuos de frutas o fruta seca; d) La adición de colorantes artificiales, materias minerales, agentes espesantes u otras sustancias no contenidas en las frutas; e) La adición de más del 5% de pectina, calculado en pectato cálcico; f) La adición de más del 5 por 1.000 de ácido tartárico o ácido láctico; g) Que en el envase figure cualquier palabra, dibujo o signo que induzca a confusión sobre el producto que realmente contiene; h) Que en el envase se omita figurar de una manera clara el nombre de las frutas que entran en su composición en orden descendente de la proporción en peso; i) Omitir en el envase, cuando se trate de mermeladas u otras confecciones mezcladas, los nombres de las originales y su proporción; j) El consumo humano de las almendras amargas, semillas de melocotón y albaricoques o de otras partes de frutos que contengan, en cantidades tóxicas, glucósidos cianogénicos. Véase: confecciones de frutas.

**prohibiciones de conservas.** Según el Código Alimentario, 3.26.06. Se prohíbe la tenencia, distribución y venta de las conservas, semi-conservas y platos preparados que se encuentren en las siguientes condiciones: a) Elaborados en fábricas que no tengan la autorización correspondiente. b) Que no cumplan las exigencias de este Código en cuanto a manipulaciones, envases, etiquetas y rotulaciones. c) Cuyos envases presenten indicios de haber sido abiertos, reesterilizados, resoldados o procedentes de recuperación; se presenten abombados, fracturados o que en cualquier forma presenten signos de estar defectuosamente cerrados, y en los metálicos, signos de oxidación externa acentuada. d) Las obtenidas por remojado de vegetales desecados, deshidratados o parte de ellos cuando éstos sean el componente único. e) Con sustancias alteradas, averiadas o contaminadas o con residuos anormales de pesticidas. f) haberse empleado en la elaboración procedimientos que no reúnan las condiciones higiénicas necesarias o que no garanticen la buena conservación del producto. g) La presencia de compuestos metálicos que excedan de los límites fijados en las lis-

tas de tolerancias del capítulo XXXV (Impurezas) de este Código. h) Las reglamentaciones correspondientes señalarán las tolerancias o prohibiciones de ingredientes en cada caso. Véase: conservas.

**prohibiciones de correctores de cualidades plásticas.** Según el Código Alimentario, 4.34.03. No se permitirá añadir correctores en la elaboración de alimentos para proporcionar con fines fraudulentos a un producto inferior los caracteres propios de una calidad superior. Véase: correctores de cualidades plásticas.

**prohibiciones de cosméticos y productos de tocador.** Según el Código Alimentario, 5.38.04. En la composición de cosméticos y productos de tocador no se permitirán las siguientes sustancias: 1. **De manera general.** a) Sustancias abrasivas (sílice, polvos de coral y otros semejantes) b) Sustancias cáusticas y corrosivas (cloruro de cinc, hipocloritos y otras semejantes) c) Sustancias tóxicas o de uso peligroso (ácido oxálico, cianuros, sales de arsénico, antimonio, bario, manganeso y plomo) d) Metanol, nitrobenzol e hidrocarburos halogenados de carácter tóxico o irritante. e) Alcalis libres, con excepción en los ablandadores de piel, depilatorios y productos para el cabello. f) Materias colorantes no incluidas en la lista positiva para usos cosméticos. g) Conservadores y antioxidantes no incluidos en la lista positiva para cosméticos. h) Aquellos detergentes y cualquier otra sustancia que en su uso normal pueda ser perjudicial sobre la piel y mucosa. 2. **En pastas dentífricas.** a) Sustancias abrasivas que ataquen el esmalte dentario o irriten las encías. b) Sustancias tóxicas y las que contengan más de 10 partes por millón de arsénico o de 40 partes por millón de plomo. c) El pH de las pastas dentífricas no será ni inferior a 4 ni superior a 10,5. d) El material de los tubos no tendrá más del 1% de plomo y estará exento de arsénico. 3 **En tratamiento para el cabello, cejas y pestañas:** a) Formaldehído y paraformaldehído. b) Tioglicerina. c) Ácido tioglicólico en proporción mayor al 9%. d) Leucobases de ani-

lina o productos intermedios. Véase: cosméticos, productos de tocador.

**prohibiciones de cuajo.** Según el Código Alimentario, 3.15.45. Se prohíbe adicionar al cuajo productos que falseen el poder coagulante del mismo.

**prohibiciones de derivados cárnicos.** Según el Código Alimentario, 3.10.36. Queda prohibido: a) La adición a los extractos de carne de azúcar de todas clases, almidones, harinas o sustancias amiláceas, dextrina, gelatina u otras sustancias no autorizadas en este Código. b) La designación de estos preparados con nombres que no correspondan a su composición y clase, así como colocar en etiquetas, envases y embalajes dibujos que puedan inducir a error al consumidor, y efectuar cualquier otra publicidad que no corresponda a la composición y características de los preparados cárnicos. c) Utilizar en la industrialización, en general, carnes que no procedan de animales sacrificados en mataderos legalmente autorizados y que no presenten las garantías de salubridad necesarias. d) Depositar los productos cárnicos sobre el suelo de las naves de los establecimientos de industrialización, almacenamiento, venta y vehículos de transporte. e) La utilización de los locales destinados a establecimientos e industrias cárnicas para otros fines que puedan provocar o acelerar una alteración de los citados productos o hacerlos impropios para el consumo humano. f) Almacenar o fabricar en locales o dependencias no autorizados para ello y ponerlo en contacto con sustancias que por su olor o cualquiera otra acción puedan afectar el sabor, calidad o aspecto de los derivados cárnicos. g) La utilización de conservadores, colorantes y antioxidantes que no figuren autorizados expresamente en las listas positivas de este Código. h) El uso de detergentes no autorizados en los envases y material de manipulación. i) La venta para el consumo de derivados cárnicos que presenten olores, colores y aspectos animales

que hagan presumir un exceso de agua, amoníaco o trimetilamina, oxidación de las grasas de composición o excesiva flora bacteriana o micótica no patógena. Estos productos serán retenidos para su análisis más detallado, procediendo a su comiso e inutilización como alimento humano en caso oportuno. j) Con carácter general, la recongelación de carnes y preparados cárnicos, excepto en los casos que oficialmente se autorice y bajo las normas que se señalen. Véase: derivados cárnicos.

**prohibiciones de derivados de patatas.** Según el Código Alimentario, 3.19.18. Queda prohibido: Contenidos de humedad superiores al 3% en las “patatas fritas”, al 7% en la “harina de patata” y al 5% en los “gránulos y copos de patata”. Véase: derivados de patatas.

**prohibiciones de derivados de vino.** Según el Código Alimentario, 3.30.60. Quedan prohibidas todas aquellas prácticas o tratamientos asimismo prohibidos en la elaboración de los vinos, y además las siguientes: a) La sustitución total o parcial del vino por soluciones hidroalcohólicas; b) El empleo de vinos alterados o de aquellos que no reúnan las características adecuadas. Véase: bebidas derivadas de vino.

**prohibiciones de derivados especiales de cacao.** Según el Código Alimentario, 3.25.71. En la elaboración y comercio de derivados del cacao y del chocolate se prohíbe: a) Añadir al cacao y chocolate utilizados las sustancias prohibidas en los artículos 3.25.48 (Prohibiciones de cacao y derivados) y 3.25.58 (Prohibiciones de chocolate y derivados) b) Emplear dibujos relacionados con las frutas u otros alimentos añadidos cuando los chocolates rellenos, bombones de chocolate y artículos de confitería de cacao o chocolate se hayan aromatizado con aromas artificiales autorizados. c) La fabricación, elaboración y venta de sucedáneos



del cacao, del chocolate y derivados de ambos. d) La adición en la masa de los chocolates especiales de pastas de frutos secos. Véase: derivados especiales de cacao, de chocolate y de manteca de cacao.

**prohibiciones de edulcorantes artificiales.**

Según el Código Alimentario, 4.31.15. Se prohíbe la adición de edulcorantes artificiales a los alimentos y bebidas, con excepción de las gaseosas, bebidas aromatizadas y productos dietéticos. Asimismo se autoriza su adición en el tabaco, papel de fumar y determinados cosméticos. Véase: edulcorantes artificiales.

**prohibiciones de especias.**

Según el Código Alimentario, 3.24.61. Queda prohibido en la elaboración, molienda y comercialización de las especias las adiciones, presencia y operaciones siguientes: a) La extracción de sus principios activos, ya sea parcial o total, con las excepciones del artículo anterior (Manipulaciones de especias) y el empleo o mezcla de las especias agotadas. b) El reforzamiento de las especias enteras o molidas con sus principios activos, esencias o extractos. c) La adición a las especias enteras o molidas de azúcar, fécula, aceites, polvos vegetales extraños, sal común o sustancias minerales, aunque sean inocuas, con las excepciones permitidas. d) La adición de materias colorantes, edulcorantes artificiales, sustancias oxidantes o reductoras, aceites minerales y, en general, de cualquier sustancia ajena a su naturaleza. e) La presencia de insectos en cualquiera de sus fases de desarrollo y otras impurezas que denoten un deficiente estado higiénico sanitario. f) La venta de toda especia entera o molida cuyas características no correspondan con el nombre bajo el que se expendan o esté averiada o alterada. g) En la badiana, si contiene falsa badiana (*shikimi*) *Illicium religiosum*, Sieb. será inmediatamente decomisada. h) El azafrán no contendrá flores de “alazor”, “caléndula”, “cardo”, o de otros vegetales. i) El enebro que contenga arcéstides de “sabina rastrera” (*Juniperus sabina*, var. *humilis*, Hook) o albar (*Juniperus thurifera*, L.) será decomisado. j) El hinojo, comino y anís, si contienen

cicuta (*Comium maculatum*, L.) serán decomisados. Véase: especias

**prohibiciones de estimulantes varios.** Según el Código Alimentario, 3.25.37. No se permite: a) La venta de productos que contengan saponinas, materias inertes y otras impurezas. b) El envasado y venta de productos alterados, o con caracteres organolépticos anormales. c) La presencia de palos o ramas secas jóvenes en proporción superior al 15% y pecíolos y pedúnculos florales en la misma proporción. d) Las manipulaciones, en su caso, que por analogía no se autoricen para el té. Véase: estimulantes varios.

**prohibiciones de grasas comestibles.**

Según el Código Alimentario, 3.16.13. En la obtención o tratamiento de las grasas comestibles se prohíbe: a) Cualquier práctica que, a la presión ordinaria, las someta a temperaturas superiores a las admisibles para cada tipo de grasa y en la que se prevea una alteración sustancial de su estructura química. b) El empleo de disolventes que no reúnan las condiciones especificadas en 3.16.05 (Disolventes) c) El tratamiento con aire, oxígeno, ozono u otras sustancias químicas oxidantes. d) La neutralización por medios o con sustancias distintas de las autorizadas. e) La esterificación a partir de los componentes, aunque éstos sean de origen natural. f) La mezcla de grasas comestibles, de distinta naturaleza, excepto en el caso de las transformadas. Véase: grasas comestibles; contenido de grasas de los alimentos.

**prohibiciones de grasas concretas.**

Según el Código Alimentario, 3.16.56. Se prohíbe: La utilización de rasas para el consumo directo de boca y en la elaboración de productos alimenticios para los que no estén expresamente autorizadas. Véase: grasas concretas.

**prohibiciones de harina de patata.**

Véase: prohibiciones de derivados de patatas.

**prohibiciones de helados.**

Según el Código Alimentario, 3.28.18. En la fabricación, distribución y consumo de helados, se prohíbe: a) utilizar en la fabricación leche completa o

descremada, nata y cremas que no hayan sido previamente pasteurizadas, esterilizadas o cocidas. b) Utilizar en la fabricación leche con acidez superior a 0,19 g por 100 de ácido láctico, o nata con acidez superior a 0,25 g por 100, expresados también en ácido láctico. c) Añadir gelatina no comestible. d) Poner hielo en contacto con la masa de helado durante la fabricación o conservación. e) Utilizar en la fabricación o venta máquinas automáticas o congeladoras, sin expresa autorización sanitaria. f) La salida de helados de las fábricas sin envase o envolturas adecuadas. g) Recongelar los helados que hayan salido de la fábrica. Véase: helados.

**prohibiciones de hielo.** Según el Código Alimentario, 3.27.27. Se prohíbe destinar a la refrigeración de productos alimenticios hielo que no se ajuste a las condiciones que establecen los 2 artículos anteriores (Hielo alimenticio) y (Clasificación de hielo) Véase: hielo.

**prohibiciones de huevos.** Según el Código Alimentario, 3.14.08. Queda prohibido: a) El lavado de los huevos frescos, a no ser que se destinen a la preparación de derivados, en cuyo caso deberán partirse inmediatamente después de lavados. b) La venta para consumo directo de huevos de pata o de oca, a menos que previamente hayan sido pasteurizados durante un tiempo mínimo de un minuto a una temperatura de 65 °C y no contengan "salmonellas" vivas. Esta condición deberá imprimirse en la cáscara con las palabras "Huevo de pata pasteurizado" o "Huevo de oca pasteurizado". De no ser así se consumirán exclusivamente cocidos, a cuyo efecto se indicará impreso en la cáscara "Huevo de pata. Hervir diez minutos" o "Huevo de oca. Hervir diez minutos". c) La venta directa para consumo humano de huevos defectuosos. Véase: huevos.

**prohibiciones de jabones, detergentes y sustancias limpiadoras.** Según el Código Alimentario, 5.38.18. En los jabones, detergentes y sustancias limpiadoras no se permite la adición y presencia de: a) Peróxido de sodio ni otros oxidantes cáusticos. b) Nitrobenzol. Véase: Artículos higiénicos y de uso doméstico.

**prohibiciones de jarabes.** Según el Código Alimentario, 3.23.32. En la elaboración, conservación y consumo de jarabes queda prohibido: a) La utilización de agua no potable para la elaboración del producto, así como para la limpieza de maquinaria, materiales y envases. b) La utilización o presencia de sustancias espumosas o mucilaginosas, edulcorantes artificiales, melazas, anhídrido sulfuroso o sus compuestos en cantidad que exceda de 20 mg de SO<sub>2</sub> por kg, y de alcohol en cantidad superior al 2% en volumen. c) La venta y consumo de jarabes alterados que son los que presentan coloración, aspecto o sabor anormales, los que están fermentados o en fermentación y los agrios con acidez que exceda a la de su composición normal. Véase: jarabes.

**prohibiciones de leche.** Según el Código Alimentario, 3.15.08. En todos los tipos de leche, cualquiera que sea su naturaleza, se prohíbe: a) Cocerla en establecimientos para su venta al público consumidor. b) Neutralizarla o añadirle aditivos, salvo en los casos expresamente autorizados. c) Mezclar leche de distintas clases o de diferentes especies animales cuando hayan de ser destinadas al consumo directo. d) Cualquier manipulación en la que se pretenda sustituir total o parcialmente la grasa natural de la leche por otras grasas extrañas. e) Reconstituirla para su venta cuando haya de ser destinada al consumo directo. f) Someterla a más de un proceso de higienización o repetirlo cuando haya de ser destinada al consumo directo. g) Utilizar procedimientos manuales para el envasado o cierre de los envases. h) La ven-

ta de leches en polvo a granel, no pudiendo fraccionarse el contenido de los envases ni aún en presencia del comprador. Véase: leche y derivados.

**prohibiciones de leguminosas.** Según el Código Alimentario, 3.18.09. Queda prohibido: a) El consumo humano de semillas de almortas (género *lathyrus*) y de los productos resultantes de su elaboración. b) El consumo humano de las semillas y derivados que contengan en cantidades tóxicas, glucósidos cianogenéticos y alcaloides. c) El consumo humano de los turtos crudos obtenidos de la extracción de aceites de leguminosas. d) Los tratamientos de las legumbres con pesticidas, en cuanto no se ajusten a lo dispuesto en los capítulos XXXV (Impurezas) y XXXVII (Fertilizantes y parasiticidas) de este Código y disposiciones complementarias. Véase: disposiciones comunes de leguminosas.

**prohibiciones de mantequilla.** Según el Código Alimentario, 3.15.23. En la manipulación o tratamiento de la mantequilla queda prohibido: a) La mezcla con margarina y/o cualquier otra clase de grasas. b) La adición de cualquier materia extraña no autorizada. c) La adición de agentes conservadores, neutralizantes, antioxidantes o cualquier aditivo no incluido en las listas positivas ni autorizado para este fin. d) La adición de fermentos distintos a los lácticos. E) Almacenar, elaborar o manipular en las fábricas o almacenes de mantequilla otras grasas alimenticias o industriales, así como productos que puedan suponerse destinados a su adulteración. Véase: mantequilla.

**prohibiciones de margarina.** Según el Código Alimentario, 3.16.48. En la elaboración de la margarina queda expresamente prohibido: a) La presencia de neutralizantes y cualquier otra sustancia no autorizada en el artículo anterior. (manipulación de margarinas) b) La utilización de aceites polimerizados, oxidados o de elevada viscosidad. Véase: margarina.

**prohibiciones de mariscos.** Según el Código Alimentario, 3.13.10. Queda prohibido: I. La captura, industrialización, comercialización, circulación y venta de mariscos de cualquier clase: a) Durante las épocas de veda. b) En toda época y lugar cuando no alcancen la talla mínima o no reúnan las condiciones de salubridad establecidas. \* Las especies cultivadas procedentes de parques y viveros, así como las congeladas que hayan sufrido este proceso de conservación con anterioridad al comienzo de la veda o las que tengan su origen en la importación, se exceptuarán de esta prohibición en lo que respecta al apartado a), precisando para su circulación por el territorio nacional una guía de duración limitada. II. La venta de moluscos susceptibles de ser consumidos en crudo que no procedan de zonas costeras clasificadas como salubres o de estaciones depuradoras. III. Con carácter general, la recongelación de mariscos, excepto en los casos que oficialmente se autoricen y bajo las normas que se señalen. IV. La utilización de los locales de los diversos establecimientos e industrias para otros fines que puedan provocar o acelerar una alteración de los mariscos o hacerlos impropios para el consumo humano. V. Almacenar o fabricar en los locales o dependencias de las industrias de mariscos productos capaces de afectar por su olor o cualquier otra acción la calidad, el sabor o el aspecto de los mariscos. VI. Reexpedir los mariscos que manifiesten caracteres organolépticos anormales que les hagan impropios para el consumo humano. Estos productos, a su llegada a los centros de consumo o a las industrias, serán decomisados e inutilizados, pudiendo destinarse, previa desnaturalización, a la elaboración de subproductos. VII. La utilización, en los mariscos frescos, de conservadores, colorantes y antioxidantes que no figuren autorizados expresamente. VIII. La utilización de colorantes, conservadores, antioxidantes y desinfectantes químicos o biológicos, en mariscos desecados, ahumados, congelados, semiconservados y conservados, si no han sido previamente autorizados. IX. El uso en los envases y material de manipulación de deter-

gentes y desinfectantes no autorizados. Véase: mariscos (crustáceos y moluscos)

**prohibiciones de miel.** Según el Código Alimentario, 3.23.26. En la elaboración, conservación y envasado de la miel queda prohibido: a) Alimentar las abejas artificialmente, con azúcar o sustancias distintas a la propia miel, durante su período normal de producción; b) La caramelización o adición de caramelo; c) La adición de agua; d) La adición de cualquier clase de azúcar, melaza, dextrina, fécula, agar, gelatina y tanino; e) La adición de colorantes naturales o artificiales, edulcorantes artificiales, conservadores, sustancias aromáticas y cualquier otra extraña; f) Que exceda del 3% el contenido de impurezas constituidas por polen, cera, residuos de insectos y otras sustancias insolubles; g) El fraccionamiento del contenido de los envases y la venta a granel. Véase: miel.

**prohibiciones de modificadores del color.** Según el Código Alimentario, 4.31.10. Las materias colorantes utilizadas en los alimentos y bebidas no contendrán más impurezas minerales que las admitidas en este Código y listas positivas complementarias. I. **Impurezas minerales.** a) Arsénico y plomo: 5 y 20 partes por millón como máximo, respectivamente. b) Antimonio, cobre, cromo, cinc y sulfato bórico: 100 partes por millón como máximo, si se encuentran aislados, o 200 partes por millón considerando el conjunto de todos. c) Cadmio, mercurio, selenio, telurio, talio, uranio, cromatos y combinaciones solubles de bario: nunca en mayor proporción que la revelada por los métodos usuales de análisis. II **Impurezas orgánicas.** a) Aminas aromáticas libres: 0,01 por 100 como máximo en los colorantes de síntesis. b) Productos intermedios: 0,5 por 100 como máximo en los colorantes de síntesis. c) Colorantes subsidiarios (isómeros, homólogos, etc.): 4 por 100 como máximo en los colorantes de síntesis con excepción de los casos

en que en las listas positivas se indique una mayor proporción. d) Residuos insolubles en agua o sustancias extraíbles por éter etílico: 0,2 por 100 como máximo en los colorantes orgánicos sulfonados. e) Beta naftilamina, bencidina, amino-4-difenilo (xenilamina), sus derivados o hidrocarburos aromáticos policíclicos en cantidades no detectables. Véase: modificadores de color.

**prohibiciones de natas.** Según el Código Alimentario, 3.15.16. En la preparación, conservación y venta de natas queda prohibido: a) La adulteración por adición o sustracción de elementos propios o no de la leche y sustitución de la grasa por otras extrañas. b) La adición de sustancias conservadoras no autorizadas expresamente. c) El empleo de la palabra nata para designar otros productos. d) La utilización de los envases destinados al transporte de leche y nata para cualquier otro producto o sustancia. e) El transporte de la leche y nata en envases que presenten externa o internamente condiciones higiénicas inadecuadas. Véase: nata.

**prohibiciones de néctares.** Véase: prohibiciones de zumos y néctares.

**prohibiciones de objetos para inocentadas.** Véase: objetos para inocentadas.

**prohibiciones de pan.** Según el Código Alimentario, 3.20.43. Queda prohibido poner a la venta con la designación: a) De huevo o con huevo: los productos panarios que lleven menos de 150 g de huevos frescos o su equivalente en huevo en polvo por kilogramo de harina empleada. b) La leche o con leche: los productos panarios que lleven menos de 5° g de leche en polvo, o sus equivalentes de otros productos lácticos autorizados por kilogramo de harina empleada. Véase: pan.

**prohibiciones de parasitcidas.** Según el Código Alimentario, 5.37.15. Se prohíbe: a) Utilizar como parasitcidas productos distin-

tos de los autorizados o en dosis que excedan de las máximas fijadas, o no respetando las limitaciones que figurarán de una manera clara en los envases. b) La utilización o abandono de caldos sobrantes y aguas de lavado, de modo que puedan contaminar de alguna forma las aguas potables. c) pulverizar de cara al viento. d) Fumar, beber o comer durante los tratamientos sin haberse lavado previamente las manos o cualquier otra zona de la piel que hubiera quedado al descubierto durante la aplicación o manipulación del producto tóxico. e) Tratar cualquier planta a partir del momento en que resulte difícil la eliminación de residuos del producto. f) El empleo de arsenicales a partir de las cinco semanas después de la floración en melocotoneros, ciruelos y almendros; después de la floración de los albaricoques y cerezos; del transplante del tabaco; del envero de la uva; en cultivos hortícolas, y en frutas asociadas a dichos cultivos. g) Segar la hierba o pastar ganado en los pastizales o bordes del campo hasta quince días después del tratamiento, de acuerdo con las especificaciones que se incluyen en las listas positivas. Véase: parasitoides.

**prohibiciones de pastas alimenticias.** Según el Código Alimentario, 3.20.49. Queda prohibido: a) Poner a la venta con la designación de “pastas alimenticias de huevo” productos que contengan menos de 150 g de huevos frescos o congelados o 40 g de huevo en polvo entero, por kilogramo de harina de sémola o semolina. b) Contener cualquier colorante u otras sustancias no autorizadas en este capítulo. c) La venta a granel de las pastas alimenticias. Véase: pastas alimenticias.

**prohibiciones de patatas.** Según el Código Alimentario, 3.19.06. Queda prohibido: a) Tratar las “patatas frescas” con productos que comuniquen mal sabor al tubérculo. b) El consumo humano y la distribución para el mismo de “patatas frescas” heladas o que hayan brotado. Véase: patatas.

**prohibiciones de patatas frescas.** A) El tratamiento con productos que comuniquen mal

sabor al tubérculo. b) El consumo humano y la distribución para el mismo de patatas frescas heladas o que hayan brotado. Véase: patata fresca.

**prohibiciones de pescados.** Véase: prohibiciones de pescados y productos derivados.

**prohibiciones de pescados y productos derivados.** Según el Código Alimentario, 3.12.17. Queda prohibido: a) Utilizar para consumo humano en fresco o industrializado pescados que no reúnan las características sanitarias y de calidad mínima o dimensiones que establezcan las reglamentaciones complementarias o correspondan a especies no autorizadas; b) El consumo humano de pescados salados o desecados, que se presenten excesivamente amarillos o con coloraciones anormales, y cualquier otro carácter negativo de inspección organoléptica y que, en sus condiciones bioquímicas y microbiológicas, demuestren exceso de agua, amoníaco o trimetilamina, oxidación de las grasas de composición, excesiva flora bacteriana o micótica no patógena. Estos productos serán retenidos para un análisis más detallado, procediendo a su decomiso e inutilización como alimento humano en caso oportuno. c) El presentar al consumo pescados ahumados con manchas, sabores u olores anormales, o que a la presión del dedo y trasuden agua, o contengan hongos o flora bacteriana patógena o banal en exceso. d) Presentar al consumo humano pescados congelados que no mantengan la calidad y estado de frescura del producto de origen. e) La entrada en los frigoríficos correspondientes para su congelación de aquellas especies de pescado que se encuentren en época de venta, pudiendo efectuarse únicamente durante dicho período de tiempo la salida de tales establecimientos de aquellas partidas de las especies afectadas que se hallen congeladas con anterioridad. f) Descongelar pescado con agua a temperatura superior a 40 °C. g) Con carácter general, la congelación de pescados, excepto en los casos que oficialmente se autorice y bajo las normas que se señalen. h) Depositar el pescado sin envasar sobre el pavimento de las naves de los estableci-

mientos o en vehículos de transporte. j) La utilización de los locales de los diversos establecimientos e industrias para otros fines que puedan provocar o acelerar una alteración de los pescados o hacerlos impropios para el consumo humano. j) Almacenar o fabricar en los locales o dependencias de las industrias de pescado productos capaces de afectar por su olor o cualquier otra acción la calidad, el sabor o el aspecto de los pescados. k) Reexpedir los pescados que manifiesten caracteres organolépticos anormales que los hagan impropios para el consumo humano. Estos productos, a su llegada a los centros de consumo o a las industrias, serán decomisados e inutilizados, pudiendo destinarse, previa desnaturalización, a la elaboración de subproductos. l) La utilización, en los pescados frescos, de conservadores, colorantes y antioxidantes que no figuren autorizados expresamente. ll) La utilización de colorantes, conservadores, antioxidantes y desinfectantes químicos o biológicos, en pescados desecados, ahumados, congelados y conservados, si no han sido previamente autorizados. m) El uso, en los envases y material de manipulación, de detergentes y desinfectantes no autorizados. Véase: disposiciones comunes a pescados y derivados.

**prohibiciones de piensos.** Según el Código Alimentario, 5.36.17. Queda prohibido: a) El empleo de correctores y aditivos que no figuren en las listas positivas correspondientes. b) La fabricación de piensos con materias primas que no sean idóneas. c) La utilización de piensos alterados, adulterados o falsificados, o con impurezas o residuos en mayor proporción que la permitida en los “límites de tolerancia” complementarios al presente capítulo (XXXVI. Alimentos para animales) d) La fabricación de piensos especiales con carnes de animales que hayan padecido enfermedades infecciosas, salvo que se esterilicen previamente. c) El empleo de estos alimentos para el consumo humano. Véase: piensos.

**prohibiciones de platos congelados.** Según el Código Alimentario, 3.26.11. Se prohíbe la tenencia, distribución y venta de estos platos en los siguientes casos: a) Preparación con productos que no estén en perfecto estado o que no sean aptos para el consumo humano. b) Cuando se haya realizado en locales cuya temperatura supere la de 12 °C. c) Cuando contengan gérmenes patógenos o más de 50.000 banales por grano. d) Cuando contengan aditivos no incluidos en las listas positivas de este Código. e) Si en los envases o envolturas no figura el nombre del fabricante o la marca de identidad del producto, fechas de su preparación o de caducidad. f) Cuando los envases presenten desperfectos que afecten al contenido o indicios de descongelación parcial o recongelación. Véase: platos precocinados y preparados congelados.

**prohibiciones de platos preparados.** Véase: prohibiciones de conservas.

**prohibiciones de polvos para productos de confitería y repostería.** Según el Código Alimentario, 3.20.57. Queda prohibido: a) El empleo o la adición de harinas de bellota y residuos de molturación. b) Emplear sal comestible en proporción superior al 5%, expresada en cloruro sódico. Véase: polvos para productos de pastelería y repostería.

**prohibiciones de preparados alimenticios especiales.** Según el Código Alimentario, 3.26.25. En la preparación y venta de todos los preparados alimenticios especiales queda prohibido: a) La venta a granel. b) El empleo de toda indicación, signo o modo de presentación susceptible de inducir a error en el comprador, sobre la naturaleza, calidades sustanciales, composición, peso, volumen o número de raciones. Véase: preparados alimenticios especiales.

**prohibiciones de preparados para caldos.** Según el Código Alimentario, 3.26.17. Que-

da prohibida la presencia de: a) Azúcar, almidón, sustancias amiláceas, dextrina y gelatina, en cantidad superior al 5% en materia seca. b) Colorantes no incluidos en las listas positivas de este Código. c) Sustancias extrañas a la composición declarada. Véase: preparados para caldos.

**prohibiciones de preparados para cremas instantáneas.** Véase: prohibiciones de preparados para flanes, cremas y postres instantáneos.

**prohibiciones de preparados para flanes instantáneos.** Véase: prohibiciones de preparados para flanes, cremas y postres instantáneos.

**prohibiciones de preparados para flanes, cremas y postres instantáneos.** Según el Código Alimentario, 3.26.22. Queda prohibido: a) La adición de harina, féculas y aditivos no consignados en este Código. b) La presencia de residuos y tortas procedentes de la extracción de zumos de frutas o de aceites. Véase: preparados alimenticios especiales.

**prohibiciones de preparados para sopas.** Según el Código Alimentario, 3.26.208. Queda prohibida la presencia de: a) Sustancias colorantes o estabilizadores y otros aditivos, no incluidos en las listas positivas de este Código. b) Sustancias extrañas a la composición declarada. Véase: preparados para sopas.

**prohibiciones de productos de confitería.** Según el Código Alimentario, 3.23.46. En la elaboración de los productos de confitería se prohíbe utilizar: a) Edulcorantes artificiales. b) Esencias no permitidas. c) Colorantes y otros aditivos no incluidos en las listas positivas de este Código. d) Nitrobenzeno y esencia de almendras amargas que contengan ácido cianhídrico. e) Productos o sustancias que, aún siendo inertes, puedan dañar al ser ingeridas. Véase: productos de confitería.

**prohibiciones de productos de pastelería y repostería.** Según el Código Alimentario, 3.20.52. Queda prohibido: a) La fabricación y consumo de productos de repostería y pastelería cuya denominación no corresponda a su composición. b) La utilización de cualquier color que imite el de la yema de huevo y el uso de agentes conservadores no incluidos en las listas positivas. Véase: productos de pastelería y repostería.

**prohibiciones de productos dietéticos.** Véase: prohibiciones de productos dietéticos y de régimen.

**prohibiciones de productos dietéticos y de régimen.** Según el Código Alimentario, 3.26.29. En las etiquetas, rótulos y propaganda no se permitirá: a) Indicación sobre acciones preventivas, curativas o medicinales. b) Denominaciones erróneas, como "**maternizado**", análogas o parecidas. c) Expresiones como "**medicinal**", "**recomendado por la clase médica**", "**saludable**", "**rejuvenecedor**" y otras que puedan inducir a error. Véase: productos dietéticos y de régimen.

**prohibiciones de productos pirógenos.** Véase: productos pirógenos y explosivos.

**prohibiciones de quesos.** Según el Código Alimentario, 3.15.32. En el curso de la preparación y venta de quesos se prohíbe: a) Utilizar para la elaboración de toda clase de queso materias primas que estén adulteradas, alteradas, contaminadas o parasitadas, así como las consideradas extrañas a su composición. b) Cualquier manipulación en la elaboración del queso que tienda a sustituir total o parcialmente la grasa natural de la leche utilizada en su fabricación por grasas distintas. c) La adición de agentes conservadores no autorizados. d) La adición de sustancias destinadas al aumento de peso. e) La venta de productos análogos al queso en los que la totalidad de la materia grasa no provenga exclusivamente de la leche. f) La venta y consumo de quesos adulterados, alterados, contaminados y parasitados. g) La tenencia y venta de queso rallado a granel. El queso ra-

llado sólo podrá venderse bajo envoltura de origen con la rotulación reglamentaria. Véase: quesos y quesos fundidos.

**prohibiciones de recongelación de carnes de aves.** Véase: prohibiciones de aves.

**prohibiciones de rotulación de barnices, ceras y encáusticos.** Véase: barnices, ceras y encáusticos.

**prohibiciones de salsas.** Según el Código Alimentario, 3.24.81. No se permitirá: a) La venta a granel de los condimentos preparados. b) La adición de colorantes artificiales a los condimentos preparados, mostaza de mesa y salsas. Véase: salsas.

**prohibiciones de semiconservas.** Véase: prohibiciones de conservas.

**prohibiciones de setas.** Según el Código Alimentario, 3.21.22. Queda terminantemente prohibido el tratamiento de las setas venenosas para privarlas de sus principios activos y su ulterior venta y consumo. Véase: setas; setas desintoxicadas.

**prohibiciones de sidras.** Según el Código Alimentario, 3.30.45. Prohibiciones en la elaboración, conservación, crianza y envasado de los mostos de manzana, peradas y sidras, así como en los productos terminados y dispuestos para el consumo.

**prohibiciones de sucedáneos de café.** Según el Código Alimentario, 3.25.21. No se permite: a) La adición de materias inertes sin valor alimenticio. b) La elaboración y venta para el consumo humano de sucedáneos alterados, enmohecidos, agrios, quemados o con caracteres organolépticos anormales. c) La elaboración y venta de sucedáneos que contengan granos y semillas extrañas u otras impurezas o estén mezclados con cafés “agotados”. d) La venta para consumo humano de sucedáneos de café “agotados” y de sus mezclas con otros sucedáneos en

cualquier proporción. e) La adición de agentes conservadores, colorantes, aceites minerales, resinas, glicerina, taninos y melazas, bórax y otras materias extrañas al producto. f) La presencia en estos productos de residuos de sustancias tóxicas y metales pesados. g) El empleo en cualquier sucedáneo de las palabras “café”, “esencia o extracto de café”, “descafeinado” o vocablos análogos, simples o compuestos, que puedan inducir a error o engaño al consumidor. h) La venta, con el nombre de achicoria, malta tostada o cebada tostada, con o sin calificativo, de cualquier producto que no se adapte a las definiciones del sucedáneo correspondiente. i) La venta de sucedáneos con aspecto o forma similar a la del grano de café, que pueda inducir a confusión o engaño. j) La venta a granel de sucedáneos de café, no pudiendo fraccionarse los envases ni aún en presencia del comprador. Véase: sucedáneos de café y derivados.

**prohibiciones de sueros lácticos.** Según el Código Alimentario, 3.15.36. Queda prohibido usar en la alimentación humana sueros lácteos procedentes de leches que no hayan sido higienizadas. Véase: sueros lácteos.

**prohibiciones de sustancias enriquecedoras de alimentos.** Según el Código Alimentario, 3.26.33. Se prohíbe la tenencia o utilización de sustancias enriquecedoras que contengan gérmenes, impurezas o sustancias tóxicas en mayor proporción que la tolerada o la revelada por los métodos usuales de análisis. Asimismo se prohíbe la presencia en los alimentos enriquecidos de: a) Sustancias enriquecedoras en dosis terapéuticas. b) Aditivos no permitidos para cada clase de alimentos. c) Impurezas en mayor proporción que la tolerada. Véase: sustancias enriquecedoras de alimentos.

**prohibiciones de tabaco.** Según el Código Alimentario, 3.25.82. En la elaboración,



publicidad y consumo del tabaco no se permite: a) Cualquier tratamiento destinado a producir en las elaboraciones de tabaco un aumento de peso fraudulento. b) La presencia de arsénico, plomo, cinc y otros metales nocivos en el tabaco, cigarro y cigarrillos. c) La adición de vegetales extraños y otras impurezas. d) Emplear denominaciones tales como “**desintoxicado**”, “**atóxico**”, “**nicotina neutralizada**” o vocablos y expresiones similares, que induzcan a error o engaño al fumador. e) Utilizar en la propaganda de los cigarrillos con filtro expresiones que exageren sus propiedades (**antialquitranes**, **antigases** y **antinicotínicas**), así como otras indicaciones que induzcan a excesos en el hábito de fumar. f) Utilizar en la propaganda de los cigarrillos con filtro sustancias nocivas o volátiles al contacto con el humo de tabaco. Véase: tabaco.

**prohibiciones de té.** Véase: prohibiciones de té y derivados.

**prohibiciones de té y derivados.** Según el Código Alimentario, 3.25.31. No se permite: a) El envasado para la venta de té que contengan hojas y tallos extraídos al té, materias inertes y otras impurezas. b) El tratamiento destinado a producir aumento en su peso. c) La venta para el consumo humano de té “agotados”. d) La mezcla de té verdes con negros dentro de un mismo envase, aún cuando sea del mismo origen. e) La adición de agua, agentes conservadores, colorantes y otras materias extrañas al producto. f) El envasado y venta de té y derivados, alterados o con caracteres organolépticos anormales. g) La presencia de estos productos de residuos de sustancias tóxicas y metales pesados. h) La venta a granel del té y sus derivados, no pudiendo fraccionarse los envases ni aún en presencia del consumidor. i) El empleo de la palabra “té” en cualquier producto que no proceda de las especies del género botánico *Thea*. j) La calificación de calificativos tales como “desintoxicados” o “atóxicos” en los productos descafeinados. Véase: té y derivados.

**prohibiciones de tripas.** Según el Código Alimentario, 3.10.43. Queda prohibido: a) Insuflar tripas con aire espirado por personas. b) Vender tripas frescas en establecimientos distintos a los de su preparación. c) Secar y exponer tripas al aire en los establecimientos de venta. d) Emplear tripas que presenten caracteres de enranciado, “botanas” o cualquier otra lesión de enfermedades infecto-contagiosas, coloración roja o blanca de origen bacteriano y síntoma de tener polilla. Véase: tripas.

**prohibiciones de velas.** Según el Código Alimentario, 5.38.44. Las velas, incluidas las de fantasía, no podrán contener colorantes ni sustancias con arsénico, antimonio, mercurio o plomo. Véase: artículos higiénicos y de uso doméstico.

**prohibiciones de vinagre.** Según el Código Alimentario, 3.24.18. En la elaboración, conservación, distribución y consumo de los vinagres, queda prohibido: a) La adición de agua fuera de la fábrica; b) Las mezclas de vinagres fuera de la fábrica; c) El empleo de vinos adulterados y subproductos mal conservados que los hagan impropios para elaboración de vinagres; d) La adición de alcohol de cualquier procedencia; e) La adición de ácido acético de cualquier origen; f) El empleo de materias colorantes de cualquier clase o procedencia, a excepción del caramelo; g) La adición de ácidos minerales u orgánicos, de sustancias irritantes o tóxicas; h) El empleo de conservadores, sales minerales u orgánicas, esencias artificiales y cualquier producto no autorizado en este capítulo; i) Que la cifra de sulfatos y de cloruros exceda, respectivamente, de 2 g/l, expresados en sulfato potásico y cloruro sódico; j) Que el contenido de cobre y cinc exceda de 10 mg y el de arsénico, plomo, mercurio y otros metales tóxicos de 1 mg/l. k) Que contenga más de 1 g/l de ácido fórmico o de metanol; k) La tenencia en las fábricas de vinagre de productos que no se hallen expresamente autorizados. ll) La fabricación, tenencia y venta de sucedáneos del vinagre. m) Aplicar las denominaciones “escabeche”, “escabeche de vinagre” o “conservas al vi-

naigre”, a los productos preparados con líquidos que no sean los vinagres definidos. n) Se prohíbe el empleo para usos de boca del ácido acético o sus disoluciones, así como el de otros líquidos que no correspondan a la definición de vinagre contenida en este Código. Véase: vinagres.

**prohibiciones de zumos.** Véase: prohibiciones de zumos y néctares.

**prohibiciones de zumos y néctares.** Según el Código Alimentario, 3.22.20. En la elaboración y manipulación de zumos y néctares se prohíbe: a) La adición de cualquier sustancia no autorizada en el presente capítulo (XXII. Frutas y derivados) b) Añadir agua al zumo obtenido por expresión. c) Añadir a los zumos el producto de extracción de los orujos y frutos agotados de ácidos orgánicos y de aromas no autorizados en este capítulo XXII Frutas y derivados) Véase: derivados de frutas.

**prolina.** Aminoácido cuya presencia es común en cantidades variables en casi todas las proteínas y en algunas mezclas de proteínas constituye casi un 4% del peso. Es el aminoácido principal (10-15%) en las proteínas de colágeno. Desde el punto de vista nutricional, la prolina no se requiere en la dieta de los humanos u otros mamíferos pues se forma fácilmente a partir del ácido glutámico, también derivado de productos del metabolismo de los carbohidratos. Véase: aminoácidos.

***Prometeus atlanticus.*** Pez. Designación oficial: **conejo.**

***Prometheus argenteus.*** Pez. Designación oficial: **palometón.**

***Prometheus paradoxus.*** Pez. Designación oficial: **picudo.**

***Promethichthys prometheus.*** Pez. Designación oficial: **conejo.**

***Promicrops guttatus.*** Pez. Designación oficial: **mero colorado.**

***Promicrops itajara.*** Pez. Designación oficial: **mero guasa.**

***Pronotogrammus eos.*** Pez. Designación oficial: **serrano ojón.**

**propaganda de productos de régimen.** Véase: prohibiciones de productos dietéticos y de régimen.

**propaganda de productos dietéticos.** Véase: prohibiciones de productos dietéticos y de régimen.

**propano doméstico.** Según el Código Alimentario, 5.38.31. Sus características serán: a) Deberá contener, al menos, el 95% de propano, de propeno o de sus mezclas. El resto estará constituido por etano, eteno, butano y butenos. b) El contenido de hidrocarburos más pesados que el propeno no excederá del 2% en volumen. c) El contenido de compuestos sulfurados, hidrógeno sulfurado y mercaptanes será inferior al límite de sensibilidad de la reacción con plumbito de sodio alcalino. d) No debe contener agua manifiesta en el ensayo con bromuro de cobalto. e) Tendrá el olor característico. Véase: combustibles domésticos.

**propionato cálcico.** (E-282)  $(CH_3-CH_2-COO)_2Ca$  Se usa como conservante desde los años 1940. Es el conservante más utilizado en el mundo por su adición a los panes de molde, el cuerpo lo metaboliza como un ácido graso. Las personas que padecen migrañas deben evitarlo. En alimentación se usa en: Pan industrial, quesos. Véase: agentes conservadores.

**propionato potásico.** (E-283) Se usa como conservante desde los años 1940. Es el conservante más utilizado en el mundo por su adición a los panes de molde. El cuerpo lo metaboliza como ácido graso. Se ha des-

aconsejado su consumo en personas con migraña. En alimentación se usa en: Pan industrial, quesos. Véase: agentes conservadores.

**propionato sódico.** (E-281)  $\text{CH}_3\text{-CH}_2\text{-COONa}$  Se usa como conservante desde los años 1940. Es el conservante más utilizado en el mundo por su adición a los panes de molde. El cuerpo lo metaboliza como ácido graso. Se ha desaconsejado su consumo en personas con migraña. En alimentación se usa en: Pan industrial, quesos. Véase: agentes conservadores.

**prosciutto.** Carne de tipo italiano. El prosciutto crudo o “jamón crudo” se prepara con la pierna del cerdo, salada y secada al aire. Los jamones más famosos son los de Parma y San Daniele. El mejor jamón crudo es el fragante, de color rosa pálido y que resulta tierno al morderse. Hay también muchas variedades de Prosciutto cotto, “jamón cocido” Sinónimo: jamón de Parma.

**prosciutto crudo.** Sinónimo: jamón de Parma.

**Prosobranchia.** Sinónimo: prosobránquios.

**prosobranquios:** (*Prosobranchia*) Subclase zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: moluscos. Clase: gasterópodos. Se distinguen tres órdenes: estenoglossos, monotocardios y diotocardios. Sinónimo: caracoles de mar con branquias anteriores. Consideramos: abalones (*Haliotidae*), cañadillas (*Murcidae*), caracoles de boca redonda (*Turbinidae*), caracoles de cuerno ondulado (*Buccinidae* y *Melongenidae*), caracoles de playa (*Littorinidae*), caracoles dedos (*Strombidae*), lapas (*Patellidae*), peonzas (*Tochidae*)

***Prosopium cylindraceum.*** Familia: salmónidos. Género: coregonus. Importante corégono americano perteneciente al grupo del cisco (coregónido parecido al corégono grande de fondos marinos pero más pequeño) que habita la zona comprendida entre los gran-

des lagos y Alaska. Nombre vulgar: menominee whitefish, **round whitefish**.

***Prosopium quadrilaterale.*** Pez. Designación oficial: **corégono nipón**.

***Prosopium williamsoni.*** Familia: salmónidos. Género: coregonus. Importante corégono americano perteneciente al grupo del cisco (coregónido parecido al corégono grande de fondos marinos pero más pequeño) que se extiende desde las montañas rocosas hasta el Missouri y en los lagos canadienses. Nombre vulgar: **mountain**, rokki mountain whitefish.

**prospectos de productos de régimen.** Véase: manipulación de productos dietéticos y de régimen.

**prospectos de productos dietéticos.** Véase: manipulación de productos dietéticos y de régimen.

***Protachypene precipua.*** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón titi**.

***Proteaceae.*** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: proteales. Única familia del orden de los proteales, con 1100 especies de plantas leñosas de hojas alternas, coriáceas, enteras o incispinnadas, sin estípulas, con las flores muy variadas y vistosas, de polinización entomógama u ornitógama. Las proteáceas se hayan difundidas principalmente en los países extratropicales del hemisferio austral; en Australia es donde cuentan con la mayor diversidad de formas, pero llegan hasta el Japón meridional, el Himalaya, África y América ecuatorial. Sinónimo: proteáceas. Consideramos: macadamia (*Macadamia integrifolia*)

**proteáceas.** Véase: *Proteaceae*.

**proteína.** Compuesto químico constituido por aminoácidos unidos covalentemente a través de uniones peptídicas. Posee, en general, tres niveles: **primario** u ordenamiento de las unidades de aminoácidos; **secundario** o posición relativo en el espacio de dos aminoácidos consecutivos; **terciario** o posición relativa en el espacio de dos aminoácidos no consecutivos. La interacción de dos o más cadenas con sus correspondientes niveles estructurales da lugar a las estructuras **cuaternarias**. Todas las proteínas constan de carbono, oxígeno, hidrógeno, nitrógeno, y a veces azufre, fósforo o yodo; son coagulables por el calor y los ácidos minerales, insolubles en el éter y en el alcohol. Cumplen las proteínas toda una serie de funciones biológicas, desde las meramente estructurales a las más variadas actividades: enzimática, transportadora, de defensa, etc. Sinónimo: albúmina, prótido, proteido, sustancia proteica. Véase: calidad nutritiva de proteína; alimentos ricos en proteínas.

**proteína de soja** (Aislado de). Se emplea como aditivo del grupo de Estabilizantes, emulgentes, espesantes y gelificantes. La cantidad autorizada de este aditivo es: Productos cárnicos tratados por el calor 30.000 mg/kg. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 10.000 mg/kg. Embutidos crudos curados BPF.

**proteína de soja** (Concentrado de). Se emplea como aditivo del grupo de Estabilizantes, emulgentes, espesantes y gelificantes. La cantidad autorizada de este aditivo es: Embutidos crudos curados BPF. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 10.000 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 30.000 mg/kg.

**proteína hidrolizada.** Descomposición química de una proteína por la acción del agua. Se emplea como aditivo alimentario del grupo de Potenciadores de aroma. La cantidad autorizada de este aditivo es: Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 2.000 mg/kg. Fiambre de lomo 500 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 1.000 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 5.000 mg/kg.

**proteínas vegetales texturizadas.** Es un alimento compuesto en gran parte de soja que constituye una alternativa vegetariana a la carne. En su forma reconstruida tiene una estructura similar a la de la carne y, a pesos iguales, el mismo alto contenido proteínico, pero de procedencia exclusivamente vegetal. Se expende en forma desecada, en trozos o picada, por lo que la carnita seca ha de ser rehidratada (o reconstruida) en alguna sustancia sazonada antes de servir. Siglas P. V.T. Sinónimo: **carnita**

***Proterorhinus marmoratus*.** Familia: góbidos. Es un pez pequeño de cuerpo fusiforme, aplastado lateralmente y recubierto de escamas finas y rugosas. Visto desde arriba, la cabeza se alarga lateralmente. Las fosas nasales anteriores, tubulares y en forma de antena, son muy características. Presenta también una ventosa impar, situada bajo anchas pectorales en forma de pala. No hay línea lateral sobre el cuerpo. Las escamas dibujan de 36 a 48 filas transversales. La coloración es generalmente gris amarillenta a gris pardusca, con algunas manchas transversales irregulares y una mancha negra en la base de la aleta caudal. Los peces sacados del agua palidecen a menudo de manera sorprendente. Sin interés comercial, sirve a veces de alimento a los peces depredadores y es utilizado como cebo por los pescadores. Es también criado en acuarios. Longitud: 8-

10 cm, máximo: 12 cm. Nombre vulgar: **gobio del mar Negro**.

**prótido**. Polímero que resulta de la unión de aminoácidos naturales por enlaces péptidos.

*Protoplecten glaber*. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **volandeira**.

*Protothaca antiqua*. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almejuela rayada**.

*Protothaca filipinorum*. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja japonesa**.

*Protothaca grata*. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **taca menor**.

*Protothaca staminea*. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almejuela común**.

*Protothaca tenerrina*. Marisco. Designación oficial: **almejuela fina**.

*Protothaca thaca*. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **taca**.

**provecho**. Designación oficial española del equinodermo: *Microcosmus sabatieri*; *Microcosmus sulcatus*. Sinónimo oficial: Bunyol; Ou de mar; Probecho.

**provechón**. Variedad de uva tinta. Sinónimo: uva bobal.

**provenza**. Véase: toro de Provenza.

**provolone**. Véase: queso de Provolone.

**pruna**. Nombre vulgar catalán de la planta: *Prunas domestica*. Sinónimo: **ciruela**

*Prunus amygdalus*; Familia: rosáceas. Subfamilia: prunoideas. Semilla del almendro; el almendro es un árbol que crece en toda la zona mediterránea. En España, su cultivo suele estar asociado a los del olivo y la vid. Por sus caracteres morfológicos y porte, el árbol se parece al melocotonero, y produce

frutos que son drupas verdosas tomentosas, provista, como la nuez, de una cubierta externa verdosa, otra interna leñosa y la semilla propiamente dicha. La parte comestible es en realidad la semilla, de forma elipsoidal, aplanada y revestida por una película rugosa de color canela. Las almendras, internamente de color blanco, se distinguen por su sabor y se dividen en “dulces” *Prunus communis*. y “amargas”. En éstas últimas está presente un glucósido tóxico, la **amigdalina**, que se desdobla en ácido cianhídrico y benzoaldehído, causa el primero de su toxicidad. Hay también almendras duras, semiduras y mollaras. Éstas últimas se rompen con la simple presión de los dedos. En el comercio se venden clasificadas en diversas modalidades: enteras, peladas, saladas, tostadas, etc. Pertenece al grupo de las frutas neutras. La materia grasa se compone de un 86% de ácidos insaturados (65% monoinsaturados y 21% poliinsaturados) De la almendra amarga se extrae un aceite que se usa para fabricar el *amaretto*. Nombre vulgar: **almendra**. Según el Código Alimentario, 3.22.07. Es la fruta seca o de cáscara procedente del *Prunus amygdalus*, Stokes. **almendra amarga**. Según el Código Alimentario, 3.22.31. Su consumo humano está prohibido. Véase: fruta seca.

*Prunus armeniaca*. Familia: rosáceas. Fruto del albaricoquero, que procede de China, país en el que crece de forma espontánea se trata de un árbol de talla mediana, con el tronco robusto y ramificaciones frágiles; las hojas, verdes y brillantes, aparecen después que las flores, son casi sésiles y de color blanco o blanco rosado. La floración tiene lugar a comienzos de primavera, y es casi contemporánea de la almendra. Los frutos son drupas de forma globosa u oblonga, provistas de un típico surco longitudinal; la piel, cubierta por una especie de lanosidad aterciopelada, es de color amarillo anaranjado y protege una pulpa dulce, blanda y perfumada, a veces también anaranjada. El hueso es leñoso, liso y de forma acorazonada, y encierra una especie de almendra que, en general, es amarga. Los cultivares más

precoces son “bulida”, que se cultiva bastante en España, y “palummella” muy populares en diversas regiones italianas. Los albaricoques maduran en junio y producen frutos grandes, de color amarillo oro, con manchas rojas y con la pulpa muy perfumada. Otros cultivares más tardíos son “real”, “precoz de Imola” y “baracca”. Ésta última contiene una elevada concentración de glúcidos y es muy indicada para la preparación de mermeladas. Se produce en grandes cantidades en muchas partes del mundo. El albaricoque se distingue de los melocotones (*Prunus persica vulgaris*) por su menor tamaño, su nuez suelta de la pulpa y, sobre todo, porque la nuez no se presenta globosa con surcos, sino que es plana y lisa. Es una fruta dulce, jugosa y aromática, drupa anaranjada o rojiza, que se sostiene de un corto pedúnculo, de carne amarilla, azucarada y muy jugosa. La carne de los albaricoques, a diferencia de la de los melocotones y nectarinas, es seca y harinosa, lo que los hace ideales para cocinar, además de comerse frescos. El damasco es una variedad del albaricoquero. Pertenece al grupo de las frutas dulces. Nombre vulgar: **albaricoque**. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Prunus armeniaca*, L. Según 3.22.31. Esta prohibido el consumo humano de sus semillas.

***Prunus avium***, Familia: rosáceas. Con el término genérico de “cerezas” se hace referencia a una gran cantidad de frutos que, en conjunto, pueden dividirse en dos grupos a su vez adscribibles a dos especies diferentes: al primer grupo pertenecen generalmente los frutos llamados “dulces” (*Prunus avium*) y al segundo, los “ácidos” (*Prunus cerasus*). Las cerezas son drupas carnosas, globosa de unos 2 cm de diámetro, jugosa, dulce y comestible, de forma generalmente redonda, y a veces oblonga. Su color típico es el rojo, aunque con tonalidades variables que van desde rojas intensas hasta otras bastante pálidas, casi

blancas, lo mismo es aplicable a la pulpa, de sabor variable. El hueso, incluido en la pulpa de forma más o menos íntima, es ovoide y contiene una almendra amarga. Las cerezas dulces se clasifican en función de la consistencia de la pulpa. Las “duracinas” son compactas, de tamaño considerable, de color o muy oscuro o amarillento, y son adecuadas para la preparación de confituras en almibares y congelados. Las cerezas “tiernas” presentan en cambio un fruto de escasa consistencia y más licuesciente, de tamaño menor y piel oscura. Están más indicadas para su consumo en fresco y también para obtener almíbares, destilados y colorante. Entre los cultivares más conocidos pueden citarse la “mora de Verona” la “starking hard giant” y la “precoz de Bourlat”. Las cerezas ácidas, que pertenecen a la especie botánica *Prunus cerasus*, tienen un fruto ácido o áspero, más pequeño y acuoso, de color variable entre rojo intenso y rojo oscuro. En general presentan un pedúnculo más corto que las cerezas comunes, y a pesar de los numerosos cultivares existentes son todas autofértiles y producen por término medio un tercio o la mitad menos. Los cultivares más conocidos son “Montmorency” y “Schalten morrelle”. El período de maduración cubre la totalidad del tiempo entre mayo y julio, sin tener en cuenta las numerosas variedades locales que pueden ser una excepción a esta regla. Puede resultar interesante y curioso señalar que están penetrando en los mercados cerezas que, como consecuencia de diversos experimentos, carecen prácticamente de pedúnculo y pueden cosecharse sacudiendo las ramas de los árboles. La cereza es muy rica en ácido ascórbico (con 1.000 a 3.000 mg por cada 100 g), muy ácida, por ello suele consumirse en dulces y mermeladas. La cereza dulce silvestre es la antecesora de todas las variedades cultivadas. Hay dos clases: la roja o garrafal y la negra, dulce o guinda. La cereza roja contiene ácidos, entre ellos el málico, la

cereza negra, menos ácidos y más azúcares y ambas gran cantidad de sales minerales. Antes o después de comer cerezas no es conveniente beber ningún líquido. Nombre vulgar: **cereza**, huesito, cuezo, sangre de perro. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Prunus avium*, L. Véase: frutas carnosas.

***Prunus cerasus***. Familia: rosáceas. De color rojo oscuro, carne muy jugosa, parecida a la cereza pero más redonda y comúnmente ácida. Véase: *Prunus avium*. Nombre vulgar: **guinda**. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del guindo; *Prunus cerasus*, L. Véase: frutas carnosas.

***Prunus communis***. Véase: *Prunus amygdalus*.

***Prunus domestica***. Familia: rosáceas. Se considera oriunda de las tierras del bajo Danubio, Persia, Armenia y el Cáucaso. Fruto del ciruelo, es una drupa globosa o elíptico-ovoides, provistas de un característico surco lateral, y revestidas de una epidermis bien diferenciada por su color y con abundante pruina. Poseen una pulpa azucarada, más o menos acidulada y compacta, no siempre adherida a un hueso leñoso, comprimido y apuntado que encierra una almendra amarga. Se hallan presentes en el mercado numerosas variedades de este fruto, obtenidas a partir de selección y cruzamientos. Se cree que existen millares de cultivares, que pueden jerarquizarse en tres grupos perfectamente diferenciados: el europeo, el chino-japonés y el americano. En función de la forma, colorido y época de maduración, se distinguen numerosas variedades, entre las que pueden citarse “**gota de oro**” esférica y con la piel color amarillo intenso; “**Italia**” de forma alargada, con la piel de color amarillo-rojizo y pulpa amarilla clara; la “**ciruela negra**” esférica y de color rojo violeta (a este tipo pertenecen también las conocidas variedades “**Stanley**” y “**California**”; la “**Santa Rosa**” con la piel y la pulpa de color rojo carmesí; y finalmente la “**reina Claudia**” esférica, con la piel y la pulpa verdosas y

compactas. La variedad llamada **diaprea** es redonda, pequeña, muy gustosa y cuyo hollejo no se quita con facilidad; suelta bien el hueso, aunque no totalmente limpio, y cerca de él es un poco agria. Dado el gran número de variedades existentes y su facilidad de exportación, son frutos que están presentes en el mercado desde junio a septiembre. La ciruela contiene más hidratos de carbono que ninguna otra fruta; se come fresca, en conserva, jalea y compota. El brandy de ciruela es producto famoso de los Balcanes. Se considera una fruta energética, diurética, desintoxicante y estimulante. Nombre vulgar: **ciruela**. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Prunus domestica*, L. Véase: frutas carnosas.

***Prunus mahaleb***. Familia: rosáceas. Subfamilia: prunoídas. Los pequeños granos de color beige y forma ovalada del cerezo negro se secan y se muelen para especiar el pan y las pastas en Turquía y en Oriente Medio. Son bastante suaves, con un ligero sabor a nuez al masticarlos y un sabor entre amargo y agrio cuando se prueban. Los granos no son fáciles de conseguir en Occidente. Es mejor comprar el cerezo de Santa Lucía entero y molerlo a medida que vaya siendo necesario. Nombre vulgar: **cerezo de Santa Lucía**. Véase: especias.

***Prunus persica laevis***. Familia: rosáceas. Las nectarinas son melocotones que se diferencian de los normales por carecer completamente de tomento en su piel externa. Desde el punto de vista botánico, hay quien la considera una especie diferenciada, pero tampoco falta quien opina que se trata de una mutación de la especie tomentosa, producida hace varios siglos. Las nectarinas se han introducido en los mercados en fecha reciente, y sus características morfológicas y de productividad y resistencia a las enfermedades hacen pensar que se trata de los melocotones del mañana. A pesar de su excelente sabor y buena consistencia, su tamaño es menor que el de los melocotones normales; por ello, para alcanzar una buena cosecha es necesario un aclarado de los frutos apenas éstos apun-

tan. Entre las distintas variedades se cuentan las de piel violeta y pulpa amarilla, como la “amarilla de Padua” y la “nectarina arming”, introducida recientemente de América y que madura hacia finales de junio. Otro conjunto de variedades está formado por las “duracinas”, que incluyen tanto cultivares de pulpa amarilla como blanca; tal es el caso de la “blanca del Jalón”. Estos frutos suelen estar presentes en el mercado todo el año, aunque los cultivares mediterráneos acostumbra madurar en verano-otoño. Con las nectarinas se preparan mermeladas acaso más succulentas y aromáticas que las que utilizan melocotones normales; son también muy adecuadas para la fabricación de jarabes. Nombre vulgar: **nectarina**, pavía.

***Prunus persica vulgaris***. Familia: rosáceas. Drupa del melocotonero. El melocotonero constituye, junto al manzano, uno de los árboles frutales más ampliamente cultivados, puede afirmarse que hoy se cultiva en todas las zonas templadas del mundo. Este árbol puede alcanzar 6-7 m de altura. La corteza del tronco es oscura, mientras que las ramificaciones jóvenes son rojizas o verdosas y presentan hojas lanceoladas con el borde serrado. Las hojas y ramificaciones se desarrollan en primavera a partir de yemas de menor tamaño que las florales. Éstas producen a su vez flores aisladas de color rosado. Sólo las plantas con más de dos años de edad producen fruto; por este motivo, una vez las ramas han dado su producción, se cortan para dejar espacio a las que sólo tienen un año. Estas podas sirven además para estimular nuevas producciones. A una floración abundante sigue una fructificación equivalente, aunque gran parte de los frutos se pierden de forma espontánea en menos de dos semanas. Aún así, los que permanecen suelen ser excesivos y debe procederse a su aclarado. Los melocotones son drupas carnosas, más o menos esféricas, caracteriza la presencia de un surco lateral, y están revestidas por una piel que puede ser tomentosa o lisa, de color

variable. La pulpa es jugosa, azucarada, perfumada, de tonalidades amarillas aunque a veces también es blanca, y más bien compacta. Encierra un “hueso” leñoso, ovoide, puntiagudo y cuya superficie presenta numerosos surcos retorcidos que contienen una semilla no comestible. Las numerosas variedades de melocotón no sólo se distinguen por la calidad de la piel (tomentosa o no), sino porque presentan la pulpa más o menos adherida al hueso. Se producen así las variedades “separadas”, en las que el hueso se desprende fácilmente, y las “duracinas” en las que está íntimamente soldado a la pulpa. Es también muy importante la época de maduración, que sirve para clasificar las variedades en muy precoces, precoces y tardías. Éstas últimas suelen aparecer en septiembre. Se consume como fruta fresca y también cocido en dulce y en almíbar, jaleas, mermeladas, compotas y dulces. La almendra del melocotón contiene un ácido grasoso y una sustancia albuminoidea; del melocotón se extrae la esencia de almendras amargas muy venenosa por contener ácido prúsico. Perteneciente al grupo de las frutas semiácidas. Véase: frutas con hueso. Nombre vulgar: **melocotón**, durazno. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Prunus persica*, Sieb. y Zucc. Véase: frutas carnosas. Según 3.22.31. Está prohibido el consumo humano de sus semillas.

***Prunus serotina***. Familia: rosáceas. Árbol originario de América, crece desde Estados Unidos hasta los andes Suramericanos. El fruto es redondeado, pequeño, de 1 a 2 cm de grueso, color rojo oscuro y negro brillante, de sabor dulce y poca pulpa. Debe consumirse fresca. Es una fruta ácida. La corteza, hojas y semillas contienen glucósidos que se pueden transformar en ácido cianhídrico y producir efectos tóxicos. Nombre vulgar: **cereza sabanera**, cerezo de los Andes, capuli, cerezo de Méjico.



***Prunus spinosa***. Familia: rosáceas. Ciruelo silvestre con el fruto pequeño, negro azulado y áspero al gusto. Su fruto es la **endrina** o pacharán. Nombre vulgar: endrino.

***Psalliota abruptibulba***. Familia: lepiotáceas. Género: psalliota. Características: Tienden a mancharse de amarillo. Amarillea suavemente. Olor a anís o almendras amargas. Esporas de 9 micras de longitud. En prados y pastos bajos o en bosques. Sombrero de menos de 10 cm de diámetro. Pie de menos de 10 cm de longitud. Talla grande o mediana, sombrero sin velo que no se cuarteas con la sequedad. Sombrero poco. Pie esbelto y delgado. La base del pie es abrupta. Seta de carne blanca en lo interior del sombrero y ligeramente gris en el pie, desprende un intenso y característico olor a almendras. Especie apreciada que puede consumirse cruda en ensalada como muchos otros agáricos. Sinónimo: *Agaricus abruptibulus*.

***Psalliota arenicola***. Familia: lepiotáceas. Género: psalliota. Características: Tienden a mancharse de rojo. La carne enrojece con el aire. No tiene olor a anís, almendras amargas, tinta ni fenol. Sub-características: anillo superior, más o menos fugaz. Tintes rojos suaves. En arenas o dunas. Carne delgada y blanca, que en la base del pie se tiñe de rosa con el aire y da olor y sabor algo acidulados. Comestible. Sinónimo: *Agaricus arenicola*.

***Psalliota arvensis***. Familia: lepiotáceas. Género: psalliota. Características: Tienden a mancharse de amarillo. Amarillea suavemente. Olor a anís o almendras amargas. Esporas de 9 micras de longitud. En prados y pastos bajos o en bosques. Sombrero de menos de 10 cm de diámetro. Pie de menos de 10 cm de longitud. Talla grande o mediana, sombrero sin velo que no se cuarteas con la sequedad. Sombrero carnoso pie ancho y robusto en la juventud. Buen comestible, superior en calidad al champiñón común (*Psalliota campestris*) Se identifica bien fijándose en su color blanco puro, anillo en forma de rueda, olor anisado y láminas color chocolate al madurar. Es buena

incluso cruda; se puede desecar. **NO CONFUNDIR** con las amanitas mortales blancas, que se diferencian por su volva manifiesta; ni con el *Agaricus xanthoder-mus* que amarillea intensamente y desprende un olor desagradable, sobre todo, al cocinarlo, se hace inaguantable. Nombre vulgar: **bola de nieve**. En catalán: **bola de neve de prat; rubiol; rubiola**. En gallego: **bola de neve**. En vascuence: **aspibeltz; barrengorri; elur bola**. Sinónimo: *Agaricus arvensis*. Según el Código Alimentario, 3.21.19. Hongo comestible de consumo, espontánea o cultivada, en toda la península ibérica. *Psalliota arvensis*, Schoff. Véase: setas comestibles.

***Psalliota augusta***. Familia: lepiotáceas. Género: psalliota. Características: Tienden a mancharse de amarillo. Amarillea suavemente. Olor a anís o almendras amargas. Esporas de 9 micras de longitud. En prados y pastos bajos o en bosques. Sombrero de 10 a 12 cm de diámetro. Pie de 10 a 20 cm de longitud. Seta de carne densa y compacta, con un característico olor a almendras amargas y sabor a seta. Es de buena calidad. Antes de consumirla se aconseja la eliminación de las escamas del sombrero. En vascuence: **aspobeltz almendra usain**. Sinónimo: *Agaricus augustus*.

***Psalliota Bernardii***. Familia: lepiotáceas. Género: psalliota. Características: Tienden a mancharse de rojo. La carne enrojece con el aire. No tiene olor a anís, almendras amargas, tinta ni fenol. Sub-características: anillo calzado inferior, más o menos marcado. Sombrero blanquecino sucio o grisáceo con fibrillas marrones. Sombrero blanquecino. Pie con un anillo. Sombrero escamoso. Carne dura, blanquecina que pasa rápidamente a marrón rojizo en el pie y en la unión del pie con el sombrero. Es de un olor fuerte y desagradable que recuerda al del pescado, comestible mediocre y mejor rechazarla, porque además resulta algo indigesta. Sinónimo: *Agaricus Bernardii*.

***Psalliota bispore***. Familia: lepiotáceas. Género: psalliota. Características: Tienden a

mancharse de rojo. La carne enrojece con el aire. No tiene olor a anís, almendras amargas, tinta ni fenol. Sub-características: anillo calzado inferior, más o menos marcado. Sombrero blanquecino sucio o grisáceo con fibrillas marrones. Excelente comestible, de buena condimentación, buen gusto al paladar y fácil digestión. Se utiliza con gran intensidad en cultivos a escala industrial bajo la denominación de *agaricus hortensis*, que algunos autores consideran como especie independiente del típico silvestre (*Psalliota bispora*); pero en realidad no existen argumentos válidos para tal separación. La forma cultivada artificialmente es más insípida que la silvestre. Es bueno incluso crudo, consumido en ensalada. Por ser cultivadas, se pueden comprar durante todo el año. Nombre vulgar: **champiñón silvestre**, seta de París. En catalán: **camperol cultivat**; **xanpiyó**. En vascuence: **aspibeltza**; **barrengorri**. **prantzes perretxiko**; **txanpinoi**. Sinónimo: *Agaricus bisporus*.

***Psalliota bitorquis***. Otro nombre de la seta *Psalliota edulis*.

***Psalliota campestris***. Familia: lepiotáceas. Género: *psalliota*. Características: Tienden a mancharse de rojo. La carne enrojece con el aire. No tiene olor a anís, almendras amargas, tinta ni fenol. Sub-características: anillo superior, más o menos fugaz. Tintes rojos suaves. En prados, campos, pastos, etc. Sombrero blanquecino. Pie sin raíz micelania en la base. Provista de anillo, con el píleo blanco y las laminillas blancas al principio y después rosadas, de vida saprofítica sobre los terrenos estercolados. Es la especie que mejor se presta al cultivo artificial, sobre substratos adecuadamente preparados, por lo general basado en estiércol de caballo o con sustancias nutritivas preparadas artificialmente, en grutas o cavas. La variedad más oscura tiene un sabor más pronunciado que el champiñón blanco. Dorar los

champiñones durante unos minutos y retirarlos del fuego en cuanto comiencen a soltar agua. No tirar esta agua tan sabrosa y rica en elementos nutritivos, ya que se puede aprovechar para aromatizar salsas, sopas y cocidos. El champiñón está delicioso como aperitivo, en ensaladas, rellenos, tortillas y *quiches*. Nombre vulgar: **champiñón de cultivo**. En catalán: **rubíol**; **rubíola**; **terràrol**. En vascuence: **larresulsoa**; **urdintxa**. En catalán: **camperol**; **comaga**. En vascuence: **aspibeltz**; **barrengorri**; **frantzes-perretxiko**. Sinónimo: *Agaricus campester*. Según el Código Alimentario, 3.21.19. Hongo comestible de consumo, espontánea o cultivada, en los Pirineos y Oeste de España. *Psalliota*, Schoff. Véase: setas comestibles.

***Psalliota cretacea***. Otro nombre de la seta: *Psalliota xanthoderma*.

***Psalliota edulis***. Familia: lepiotáceas. Género: *psalliota*. Características: Tienden a mancharse de rojo. La carne enrojece con el aire. No tiene olor a anís, almendras amargas, tinta ni fenol. Sub-características: anillo calzado inferior, más o menos marcado. sombrero blanquecino sucio o grisáceo con fibrillas marrones. Sombrero blanquecino. Pie con dos anillos. Sombrero no escamoso. Buen comestible, de sabor fuerte y gustoso al paladar, ideal para satisfacer el apetito de todos aquellos micófagos ansiosos de experimentar sabores de setas que de verdad llenan en todos los aspectos. Se reconoce con toda facilidad, teniendo en cuenta su hábitat (lugares con tierra dura y prensada, tales como paseos, caminos, e incluso calles asfaltadas, que pueden llegar a levantar por simple presión al formarse el carpóforo), la dureza de su carne maciza y la presencia del doble anillo en el pie. Nombre vulgar: **agárico bianillado**, champiñón de dos anillos. En vascuence: **aspibeltza eraztunbiko**. Sinónimo: *Agari-*

*cus bitorquis*, *Agaricus edulis*. *Psalliota bitorquis*.

***Psalliota haemorroidaria***. Familia: lepiotáceas. Género: psalliota. Características: Tienden a mancharse de rojo. La carne enrojece con el aire. No tiene olor a anís, almendras amargas, tinta ni fenol. Sub-características: anillo superior, más o menos fugaz. Tintes rojos fuertes. En bosques o sus linderos. La carne vira a rojo sangre. Láminas rosas de joven. Bajo latifolios. Comestible muy bueno, que se reconoce fácilmente por su morfología, y sobre todo por la coloración roja sangre que toma su carne al cortarla. Nombre vulgar: **agárico de carne roja**, agárico sanguinolento. En vascuence: **aspibeltz odoltsu**. Sinónimo: *Agaricus haemorrhoidarius*.

***Psalliota macrospora***. Otro nombre de la seta: *Psalliota villatica*.

***Psalliota melleagris* var. *xantoderma***. Familia: lepiotáceas. Género: psalliota. Características: Tienden a mancharse de amarillo. Amarillea fuertemente con tonos vivos. Olor a fenol o tinta. Sombrero oscurecido por escamas marrón grisáceas. Seta venenosa, aunque no grave; produce una intoxicación de tipo alérgico con fuerte diarrea y vómitos en los casos más graves, que cesan pronto, al cabo de un par de días, con la recuperación total del enfermo. Las personas no sensibles no sufren estas molestias al comerlos. Nombre vulgar: **agárico de escamas grises**. En vascuence: **aspibelt tinta-sain illun**. Sinónimo: *Agaricus melleagris*, *Agaricus placomyces*.

***Psalliota nivescens***. Familia: lepiotáceas. Género: psalliota. Características: Tienden a mancharse de amarillo. Amarillea suavemente. Olor a anís o almendras amargas. Esporas de 9 micras de longitud. En prados y pastos bajos o en bosques. Sombrero de menos de 10 cm de diámetro. Pie de menos de 10 cm de longitud. Talla pequeña. Sombrero con velo en los bordes. Se cuarteja en el centro por la sequedad. En vascuence:

**aspibeltz elurzuri**. Sinónimo: *Agaricus nivescens*.

***Psalliota porphyria***. Familia: lepiotáceas. Género: psalliota. Características: Tienden a mancharse de rojo. La carne enrojece con el aire. No tiene olor a anís, almendras amargas, tinta ni fenol. Sub-características: anillo superior, más o menos fugaz. Tintes rojos suaves. En prados, campos, pastos, etc. Sombrero marrón rojizo con fibrillas más oscuras. Sinónimo: *Agaricus porphyria*

***Psalliota pratensis***. Familia: lepiotáceas. Género psalliota. Provista de anillo, con el píleo blanco y las laminillas blancas al principio y después rosadas, de vida saprofítica sobre los terrenos estercolados. Según el Código Alimentario, 3.21.19. Hongo comestible de consumo, espontánea o cultivada, en toda la península ibérica. *Psalliota pratensis*, Schoff. Nombre vulgar: **seta de prado**. Véase: setas comestibles.

***Psalliota radicata***. Familia: lepiotáceas. Género: psalliota. Características: Tienden a mancharse de rojo. La carne enrojece con el aire. No tiene olor a anís, almendras amargas, tinta ni fenol. Sub-características: anillo superior, más o menos fugaz. Tintes rojos suaves. En prados, campos, pastos, etc. Sombrero blanquecino. Pie con raíz micelania en la base. Carne blanca que se tiñe de rosa en la base del pie y de marrón rosado junto a la cutícula del sombrero. Tiene olor poco señalado y está considerada como sospechosa de dar lugar a indigestiones y diarreas. Sinónimo: *Agaricus radicans*.

***Psalliota silvatica***. Familia: lepiotáceas. Género: psalliota. Características: Tienden a mancharse de rojo. La carne enrojece con el aire. No tiene olor a anís, almendras amargas, tinta ni fenol. Sub-características: anillo superior, más o menos fugaz. Tintes rojos fuertes. En bosques o sus linderos. La carne vira a rojo oscuro. Láminas gris carne de jóvenes. Bajo coníferas. Carne blanquecina que rojea al corte con un tinte rojo

oscuro. Tiene sabor agradable y se le considera buena comestible. En gallego: **fungo de febrás**. En vascuence: **basoetako espi-beltz**. Sinónimo: *Agaricus silvaticus*.

***Psalliota silvicola***. Familia: lepiotáceas. Género: psalliota. Características: Tienden a mancharse de amarillo. Amarillea suavemente. Olor a anís o almendras amargas. Esporas de 9 micras de longitud. En prados y pastos bajos o en bosques. Sombrero de menos de 10 cm de diámetro. Pie de menos de 10 cm de longitud. Talla grande o mediana, sombrero sin velo que no se cuarteja con la sequedad. Sombrero poco. Pie esbelto y delgado. La base del pie no es abrupta. Seta excelente de comer, de las más finas y aromáticas de cuantas existen en micología. Para reconocerlo hay que fijarse bien en el color de las laminillas, rosado o chocolate, **y evitar así su posible confusión con las amanitas blancas mortales**. Por otro lado también se podría confundir con otros agáricos blancos, en este caso sin peligro grave. Nombre vulgar: **bola de nieve anisada**, champiñón anisado. En catalán: **bola de neu anisada; rubiol de bosc**. En vascuence: **anís aspibeltz**. Sinónimo: *Agaricus silvicola*.

***Psalliota villatica***. Familia: lepiotáceas. Género: psalliota. Características: Tienden a mancharse de amarillo. Amarillea suavemente. Olor a anís o almendras amargas. Esporas de más de 9 micras de longitud. En prados y pastos altos. Carne fuerte y abundante, blanquecina que se mancha de rosa o de cuero en el pie al contacto con el aire. Tiene olor desagradable y resulta ser comestible, pero muy poco apreciada. Sinónimo: *Agaricus villaticus*, *Agaricus macrosporus*. *Psalliota macrospora*.

***Psalliota xanthoderma***. Familia: lepiotáceas. Género: psalliota. Características: Tienden a mancharse de amarillo. Amarillea fuertemente con tonos vivos. Olor a fenol o tin-

ta. Sombrero blanquecino sin escamas marrón grisáceas. Seta venenosa. No mortal, que produce a veces trastornos intestinales graves, con fiebre, diarrea intensa y vómitos, que duran de uno a dos días, pero que después remiten sin mayores consecuencias. Parece ser que estas intoxicaciones son debidas a procesos alérgicos, que solamente ocurren en personas muy sensibles a esta seta; mientras que otras pueden comer sin notar molestia alguna. Nombre vulgar: **agárico amarilleante**, seta de campo indigesta, seta en forma de casco, seta de campo amarilla. En vascuence: **aspibeltz tintaúsain**. Sinónimo: *Agaricus xanthoderma*, *Psalliota cretacea*, *Pratella cretacea*.

***Psammechinus microtuberculatus***. Equinodermo. Designación oficial: **ericillo de mar**.

***Psammobatis aguja***. Pez. Designación oficial: **pastelillo**.

***Psammobatis brevicaudatus***. Pez. Designación oficial: **platillo**.

***Psammobatis caudispina***. Pez. Designación oficial: **raya con púas**.

***Psammobatis chilcae***. Pez. Designación oficial: **chunco**.

***Psammobatis maculatus***. Pez. Designación oficial: **raya monteada**.

***Psammobatis scorquina***. Pez. Designación oficial: **pequen**.

***Psathyrella candolleana***. Otro nombre de la seta: *Drosophyla candolleana*.

***Psathyrella disseminatus***. Otro nombre de la seta: *Coprinus disseminatus*.

***Psathyrella hydrophila***. otro nombre de la seta: *Drosophyla hydrophila*.

*Psathyrella spadicea*. Otro nombre de la seta: *Drosophyla spadicea*.

*Psathyrella spadiceo-grisea*. Otro nombre de la seta: *Drosophyla spadiceogrisea*.

*Psathyrella velutina*. Otro nombre de la seta: *Lacrymaria velutina*.

*Psenes pellucidus*. Pez. Designación oficial: **nomeido**.

*Psenes regulus*. Pez. Designación oficial: **arioma pintada**.

*Psenopsis anomala*. Pez. Designación oficial: **pámpano japonés**.

*Psetta maxima*. Familia: escoftálmidos. Cuerpo muy comprimido de contorno casi circular, con el flanco derecho plano y el izquierdo o superior algo convexo; sin escamas, pero con una serie de tubérculos óseos de superficie rugosa, su altura máxima está contenida de 1,75 a 2 veces en la longitud corporal, por lo que es la especie e cuerpo más alto de toda la familia. Común en el mar Mediterráneo y en el océano Atlántico. Cuerpo blanquecino por debajo y pardo azulado y con escamas duras por encima; ojos en el lado izquierdo; aleta dorsal tan larga como el cuerpo; vive cerca de las desembocaduras de los ríos. Talla hasta 1 m. Peso hasta 25 kg. Es uno de los peces más estimados por su excelente carne. Conocido como el rey de los pescados planos por su carne consistente, jugosa y muy sabrosa. Suele ser muy caro y se encuentra todo el año. Se vende entero o en rodajas. Para cocinarlo existe una marmita especial llamada *turbotière*. Véase: pescados. Nombre vulgar: **rodaballo**, corujo, sollo. Designación oficial: **rodaballo**. Sinónimo: *Rhombus maximus*, *Scolphtalmus maximus*, *Pleuronectes maximus*. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, pleuronectiforme. *Scophthalmus maximus*, Linné. Véase pescado. Según el Real Decreto 560/1995, de 7 de Abril, por el que se establecen las tallas mínimas de determinadas especies pesqueras, y posteriores correccio-

nes. La talla biológica de esta especie en el Atlántico es de 30 cm.

*Psettichthys melanostictus*. Familia: pleuronéctidos. Pariente de la platija (*Platichthys flesus*), en la costa occidental de EE.UU. Nombre vulgar: **solla arenera del Pacífico**, sand solle.

*Psettodes belcheri*. Pez. Designación oficial: **lenguado de altura**.

*Psettodes erumei belcheri*. Pez. Designación oficial: **perro**.

*Pseudaphya ferreri*. Pez. Designación oficial: **roseti**.

*Pseudaphya pelagica*. Pez. Designación oficial: **roseti**.

*Pseudauchenipterus nodosus*. Pez. Designación oficial: **bagre cabezón**.

*Pseudobalistes naufragium*. Pez. Designación oficial: **pejepuerco de piedra**.

*Pseudocaranx dentex*. Pez. Designación oficial: **jurel dentón**.

*Pseudocarcinus gigas*. Familia: xántidos. Con un peso de hasta 15 kg y una longitud del caparazón de justo 30 cm, este enorme cangrejo bate el récord de tamaño entre sus compañeros de especie. Se encuentra principalmente en la costa Sur de Australia a profundidades de 90 a 450 m. Hasta hace poco sólo se le pescaba accidentalmente al capturar otros crustáceos, pero actualmente se ha comenzado a ensayar su pesca sistemática. \* Es cierto que el cangrejo gigante japonés, el *Macrocheira kaempferi*, es caracterizado en la literatura especializada como el más grande, no obstante, este récord de tamaño no se refiere al caparazón, más pequeño que el del cangrejo gigante australiano, sino al animal entero; con las patas extendidas puede alcanzar una longitud de 3 m. Véase: cangrejos de piedra grandes (*Xantidae*) Nombre vulgar: cangrejo gigante australiano.

*Pseudocoprinus disseminatus*. Otro nombre de la seta: *Coprinus disseminatus*.

*Pseudocorystes sicarius*. Crustáceo. Designación oficial: **jaiba botón**.

*Pseudocraterellus sinuosus*. Otro nombre de la seta: *Cantharellus sinuosus*.

*Pseudocytus maculatus*. Familia: zeidos. Cuerpo ligeramente redondeado. Es gris, con grandes manchas oscuras; las escamas son muy pequeñas y fáciles de quitar. Su carne es muy parecida a la del pez de san Pedro negro. Véase pez de san Pedro negro. Nombre vulgar: **pez de San Pedro plano**.

*Pseudo-helotes güntheri*. Pez. Designación oficial: **burro**.

*Pseudohiatula tenacella*. Otro nombre de la seta: *Collybia esculenta*.

*Pseudohydnum gelatinosum*. Otro nombre de la seta: *Tremellon gelatinosum*.

*Pseudojulis notospilus*. Pez. Designación oficial: **señorita listada**.

*Pseudolabrus gayi*. Pez. Designación oficial: **vieja de Juan Fernández**.

*Pseudolabrus miles*. Pez. Designación oficial: **trambollo de Nueva Zelanda**.

*Pseudolepidaplois scrofa*. Pez. Designación oficial: **pez perro**.

*Pseudomuraena maderensis*. Pez. Designación oficial: **morena negra**.

*Pseudopercis numida*. Pez. Designación oficial: **namorado**.

*Pseudophycis bachus*. Familia: móridos. La longitud media es de 40 a 70 cm y resulta muy apreciado por su sabrosa carne. Nombre vulgar: **bacalao neozelandés de agua**

**profunda**. Designación oficial: **bacalao de Nueva Zelanda**.

*Pseudopleuronectes americanus*. Pez. Designación oficial: **mendo limón americano**.

*Pseudopriacanthus serrula*. Pez. Designación oficial: **catalufa semáforo**.

*Pseudorco crassidens*. Cetáceo. Designación oficial: **orca bastarda**.

*Pseudorhombus binii*. Pez. Designación oficial: **lenguado rombo**.

*Pseudorhombus dentritica*. Pez. Designación oficial: **lenguado tres ojos**.

*Pseudosciaena aneus*. Pez. Designación oficial: **corvina ojona**.

*Pseudosciaena diacanthus*. Familia: esciéndidos. Pariente cercano del verrugato es uno de los mejores peces túbalo de Asia. Nombre vulgar: **croaker manchado**.

*Pseudosciaena goldmanni*. Pez. Designación oficial: **roncos**.

*Pseudosciaena hololepidota*. Pez. Designación oficial: **corvina**.

*Pseudosciaena manchurica*. Pez. Designación oficial: **corvina japonesa**.

*Pseudosciaena mbizi*. Pez. Designación oficial: **corvina de poll**.

*Pseudosciaena microlepis*. Pez. Designación oficial: **roncos**.

*Pseudosciaena pemoides*. Pez. Designación oficial: **roncos**.

*Pseudosciaena plagiostoma*. Pez. Designación oficial: **roncos**.

*Pseudosciaena plycladiskus*. Pez. Designación oficial: **roncos**.

*Pseudosciaena schlegeli*. Pez. Designación oficial: **roncador chino**.

*Pseudosciaena surinamensis*. Pez. Designación oficial: **pacora**.

*Pseudotachea spludida*. Caracol terrestre. Especie circunmediterránea ampliamente citada en el ámbito mediterráneo donde abunda el tipo con cinco líneas oscuras. Se encuentra en los taludes expuestos o en praderas soleadas.

*Pseudoterranova*. Género zoológico. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: nematodo. Familia: anisákidos. Véase: *Anisakidae*.

*Pseudoterranova decipiens*. Especie zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: nematodo. Familia anisáquidos. Véase: *Anisakidae*.

*Pseudolithus misukurii*. Pez. Designación oficial: **roncos**.

*Pseudotrachinus radiatus*. Pez. Designación oficial: **víbora**.

*Pseudotrametes gibbosa*. Familia: poliporáceas. Seta con carne corchosa y muy consistente, es inodora e insípida. No apta para el consumo.

*Pseudupeneus grandisquamis*. Pez. Designación oficial: **salmonete gringuito**.

*Pseudupeneus maculatus*. Familia: múlidos. Es un pez de la familia de los múlidos extendido por la costa del Atlántico occidental, desde el cabo Cod hasta Florida; también habita en el golfo de Méjico. Este apreciado pescado de mesa, de importante significado comercial, alcanza los 22 cm de longitud. Nombre vulgar: **pez cabra manchado**. Designación oficial: **salmonete manchado**.

*Psidium cattleyanum*. Familia: mirtáceas. Nombre vulgar: **guayabo peruano**.

*Psidium guajaba*. Familia: mirtáceas. Fruto del guayabo. Oriunda de América tropical, se encuentra difundida por toda América. Es dulce, baya lisa, de forma redondeada o de pera, no muy grande, amarilla cuando está madura, de sabor agridulce, con gran cantidad de semillas pequeñas y duras. Se prepara con ella una jalea muy gustosa. Puede ser blanca, blanco-amarillenta, rosada, tiene olor penetrante y el sabor varía según la especie. Elija la fruta consistente, de piel impecable, y consérvela en la nevera una vez madura. Véase: otras frutas. Algunas variedades son: guayabo arrayán (*Psidium sartinum*), guayabo del Brasil (*Acce sellowiana*), guayabo peruano (*Psidium cattleyanum*), guayabo sabana (*Psidium guineense*) Existen variedades dulces, semiácidas (como la feijoa, *Feijoa sellowiana*) y ácidas como la coronilla y la cimarrona. Por ser una fruta dulce, es compatible con todas las frutas dulces y neutras, tal vez una de las mezclas que más enriquece a la guayaba es la mezcla con lácteos (leche, queso, kumis, yogur) La guayaba constituye una excelente fuente de vitamina C y de potasio. Nombre vulgar: **guayabo**, guayabo casero, guará, guava. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Psidium guajaba*, L. Véase: frutas carnosas.

*Psidium guineense*. Familia: mirtáceas. Nombre vulgar: **guayabo sabanero**, guayabo de sabana.

*Psidium sartinum*. Familia: mirtáceas. Nombre vulgar: guayabo arrayán, **guayabito**, pinoché. Véase: guayabo.

**psilocibina**. Tóxico encontrado en ciertas setas. Véase: síndrome alucinógeno.

**psilocina**. Tóxico encontrado en ciertas setas. Véase: síndrome alucinógeno.

*Psilocybe semilanceata*. Familia: coprináceas. Género: psilocybe. Esta es una seta minúscula, cuyo sombrero es extraordinariamente puntiagudo; mide 1 cm de diámetro y 1,5 cm de altura. Se halla terminado hacia arriba por un cono que la da forma una papila agu-

da, y adquiere el aspecto de un auténtico pico. Seguramente es, entre todas las setas la que tiene el mamelón más afilado. Su color es amarillo pálido e insignificante y uniforme. Seta de carne escasa, carente de olor y sabor. Su ingestión provoca graves y molestos efectos alucinógenos. En las civilizaciones precolombinas, fue llamado “teonana-catl”, lo que significa “carne de Dios”. Formaban parte de ritos religiosos, de los que aún se encuentran trazas hoy día. Es una especie alucinógena ya que de ella se ha aislado el compuesto indólico psilocibina. En Estados Unidos e Inglaterra está generalizando su consumo como droga recreativa, bajo la denominación de “sombbrero de la libertad”. En España aparece sobre todo en Vascongadas, Navarra, Cataluña y la Zona centro de la península. Los antiguos pueblos mejicanos utilizaban la *Psilocybe zapatecorum* para realizar ritos mágicos. Sinónimo: *Geophila semilanceata*.

***Psophocarpus tetragonolobus***. Familia: papilionáceas. Esta vaina con aspecto de judía verde, habitual en los países tropicales, no pertenece al género *Phaseolus*. Las semillas tiernas de su interior tienen el sabor de los guisantes. Tiene valores nutritivos y propiedades parecidas a las de la soja y es muy utilizada en la cocina asiática. Véase: vainas y semillas. nombre vulgar: **frijol alado**.

***Pstrea plicata***. Nombre vulgar: **morrunchito**. Según la Orden de 25 de Marzo de 1970 sobre normas para la explotación de los bancos naturales y épocas de veda; la talla biológica de esta especie, en el Atlántico es de 40 mm de longitud y de 40 mm en el Mediterráneo. Designación oficial: **morrunchito**.

***Pteraclis carolinus***. Pez. Designación oficial: **voladora**.

***Pteria sterna***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **ostra perlera viuda**.

***Pterigosquilla armata***. Crustáceo. Designación oficial: **galera zapateadora**.

***Pteriidae***. Véase: *Ostreidae*.

***Pterochlidae***. Familia zoológica. Reino: animal. División: bilaterales. Rama: eumetazoos. Subdivisión: protostomas. Sección: pseudocelomados. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: tetrapodos. Clase: aves. Subclase: neornites. Superorden: neognatas. Orden: columbiformes. Nombre vulgar: **pteróclidos**. Consideramos: Ortega (*Pterocles orientalis*)

***Pterocles orientalis***. Familia: pteróclidos. Mide unos 34 cm, el macho presenta las partes superiores oscuras con manchas grises, rojizas, negras y amarillas. La cabeza es de color gris. Los flancos del cuerpo son amarillos; en la garganta se dispone una mancha negra; el pecho es de color gris rosado cruzado por una lista negra, con la parte alta del vientre clara y el resto negra. Las timoneras caudales son algo alargadas. La coloración de la hembra está más manchada y es más mimética, las manchas alcanzan el nivel de la franja negra. Habita páramos áridos o terrenos pedregosos, abiertos, semi-desérticos, estepas con hierbas. Península ibérica, Chipre, Asia Menor, Norte de África. Se alimenta de sustancias vegetales (bayas, semillas, brotes) Nombre vulgar: **ortega**.

**pteróclidos**. Véase: *Pterochlidae*.

***Pteromylaeus bivinus***. Pez. Designación oficial: **pez obispo**.

***Pteroplatea afueræ***. Pez. Designación oficial: **tuyo peruano**.

***Pteroplatea canariensis***. Pez. Designación oficial: **mantellina**.



***Pterothrisus gissu***. Familia: abúlidos. De longitud máxima de 40 cm, aparece en el mercado japonés como plato culinario. Nombre vulgar: **gisu**.

***Pterycombus brama***. Familia: brámidos. Es un pez muy raro, pero de excelente calidad. Sus aletas dorsales y anales son extraordinariamente grandes. Alcanza los 60 cm de longitud y alrededor de los 6 kg de peso. Aparece en el Atlántico oriental hasta Noruega. Nombre vulgar: **japuta plateada**.

***Pterycombus brama***. Pez. Designación oficial: **voladora**.

***Pteryotrigla picta***. Pez. Designación oficial: **rubio de Juan Fernández**.

**ptomáina**. Tóxico encontrado en ciertas setas. Véase: envenenamiento por setas.

***Ptychoverpa bohemica***. Otro nombre de la seta: *Verpa bohemica*.

**puagra**. Nombre vulgar catalán de la seta: *Russula emetica*.

**puagra de San de Dou**. Nombre vulgar catalán de la seta: *Russula rosea*.

**puagra de sang de bou**. Nombre vulgar catalán de la seta: *Russula emetica*.

**puagra llora**. Nombre vulgar catalán de la seta: *Russula cyanoxantha*.

**puagra llora**. Nombre vulgar catalán de la seta: *Russula virescens*.

**puagra retgera**. Nombre vulgar catalán de la seta: *Russula aurata*.

**puegra vermella**. Nombre vulgar catalán de la seta: *Russula sanguinea*.

**publicidad de agentes conservadores**. Según el Código Alimentario, 4.33.09. Las etiquetas de los envases conteniendo conservadores químicos, además de los datos exigidos en el capítulo IV y artículo 4.31.04 de este Código, llevarán consignada la frase "Con-

servador químico". Igualmente, en las etiquetas de los envases conteniendo alimentos y bebidas tratados con conservadores químicos, se consignará la proporción en que se han añadido y la indicación: "Contiene conservador químico". Se exceptúan de esta declaración aquellos casos expresamente autorizados en este Código. Véase: agentes conservadores.

**publicidad de alimentos** Véase: prohibiciones de alimentos.

**publicidad de antioxidantes**. Según el Código Alimentario, 4.33.06. En las etiquetas de los envases de sustancias antioxidantes, además de los datos exigidos en el capítulo IV (Condiciones generales del material relacionado con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) y artículo 4.31.04 (Etiquetado de edulcorantes artificiales) de este Código, se especificarán, según los casos, las frases: a) "Contiene antioxidante natural añadido". b) "Contiene antioxidante artificial". Se prohíbe en estos casos consignar en las etiquetas indicaciones como "vitaminado", "Antiescorbútico" o términos análogos que induzcan a suponer una acción terapéutica. Véase: antioxidantes.

**publicidad de bebidas no alcohólicas**. Según el Código Alimentario, 3.29.19. En la propaganda, rotulación y etiquetado no se permitirá: a) El empleo de palabras o frases que induzcan a confusión con los zumos de frutas. b) La mención "**contiene zumo**" y "**bebida de zumo**", o similares, cuando lo contengan en menor proporción que la exigida en el artículo 3.29.06 (Bebidas de zumos de frutas) c) La utilización de dibujos, diseños y representaciones de frutas. d) El uso de las palabras "**pasteurizada**", "**esterilizada**" o menciones análogas en las bebidas que contengan sustancias conservadoras. e) El empleo de calificativos tales como "**puros**" o "**natural**" en las bebidas a las que se haya adicionado conservadores químicos o colorantes artificiales. Véase: bebidas no alcohólicas.

**publicidad de grasas concretas.** Véase: rotulación y publicidad de grasas concretas.

**publicidad de margarina.** Véase: rotulación y publicidad de margarina.

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

**publicidad de productos de régimen.** Véase: publicidad de productos dietéticos y de régimen.

**publicidad de productos dietéticos.** Véase: publicidad de productos dietéticos y de régimen.

**publicidad de productos dietéticos y de régimen.** Según el Código Alimentario, 3.26.28. Se autorizan en las etiquetas, prospectos y propaganda las siguientes indicaciones complementarias: a) Efectos dietéticos del producto. b) Propiedades que lo distinguen de sus semejantes normales. c) Modo de empleo. Véase: productos dietéticos y de régimen.

**publicidad de sustancias enriquecedoras de alimentos.** Según el Código Alimentario, 3.26.34. Las etiquetas de los envases de enriquecedores llevarán los datos exigidos en el capítulo IV de este Código (Condiciones generales del material relacionado con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) En las etiquetas de los envases y envolturas, así como en la propaganda de los alimentos enriquecidos, se hará constar, además de esta condición, la proporción de elementos enriquecedores que contiene el producto final dispuesto para su venta. Por el contrario, queda prohibido hacer constar.: a) Indicaciones que presuman acciones preventivas, curativas y terapéuticas. b) Frases tales como "recomendado por la clase médica" y aquellas otras que puedan inducir a error en los verdaderos fines del alimento enriquecido. Véase: sustancias enriquecedoras de alimentos.

**publicidad de tabaco.** Véase: Prohibiciones de tabaco.

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

**publicidad de vinagres.** Según el Código Alimentario, 3.24.20. En la denominación, rotulación y propaganda de los vinagres se observará lo siguiente: a) La denominación de "vinagre" queda reservada al producto definido en el artículo 3.24.14. (vinagre) b) Las denominaciones de calidad, en cuanto a la composición, método de elaboración y añejamiento, se ajustarán a lo dispuesto en la correspondiente reglamentación. Véase: vinagres.

**publicidad en los alimentos enriquecidos.** Véase: Sustancias enriquecedoras de alimentos.

***Pucciniaceae.*** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas). División: fungi. Clase: basidiomycetes. Subclase: protobasidiomycetes. Orden: uredinales.

**pucha.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **julia.**

**puchera de tagarninas.** Plato típico de la "Cocina de Sevilla" perteneciente al grupo: Cocidos y potajes. **Ingredientes:** frijoles, morcilla, tocino fresco de panceta, carne de cerdo, manitas de cerdo, rabo de cerdo, tagarninas.

**puchero.** Conjunto de especias y condimentos para usos culinarios. **Ingredientes:** pimienta, clavo, ajo, canela, comino, orégano, azafrán. Véase: recado de especias; recados en la cocina de México.

**puchero argentino.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 2 horas y 30 minutos. **Ingredientes:** gallina, jarrete de ternera,

cebolla, puerro, zanahoria, apio, perejil, falda de ternera, sal gruesa, tocino, patatas, col, calabaza, morcilla, chorizo, garbanzos, arroz, queso rallado. Véase: gallinas en la cocina.

**puchero canario.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “cocidos y potajes”. Este plato ha tenido, como la inmensa mayoría de la cocina isleña, su correspondencia con platos que han nacido al otro lado del Atlántico, llevados por los colonizadores, que aprendieron su elaboración en tierra guanche. Cocina de Canarias. **Ingredientes:** carne de vaca, gallina, hueso de vacuno, tocino, chorizo, garbanzos, cebolla, tomates, col, calabaza, batatas, patatas, zanahorias, judías verdes, calabacines, ajo, azafrán, pimienta negra, pimentón, aceite, sal.

**puchero de Triana.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” recopilado en el libro: “Recetas de Cocina Sevillana” En el grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** Grupo I: garbanzos remojados, carne de ternera, muslo de pollo, tocino salado, costilla salada, hueso de carne. Grupo II: apio, puerro, nabo, patata, zanahoria.

**puchero mexicano.** Guiso de la cocina del Valle de Méjico. **Ingredientes:** lomo de cerdo, cuete de res, jamón crudo, puerco ahumado, tuétano, hueso poroso, chorizo, garbanzo, papa amarilla, elote, calabacita, zanahoria, chayote, col, camote de yuca, nabo, plátano macho, pera, cebolla, ajo, manteca, jitomate, aceite de oliva, vinagre, orégano, semilla de cilantro, chile ancho, bolillo duro, manteca, sal, rama de cilantro, rama de perejil, pimienta. Véase: caldos y sopas en la cocina de Méjico.

**puchero montañés.** Véanse: cocido montañés; cocina de Cantabria.

**puchero valenciano.** Véase: olla valenciana.

**puchero vaquero.** Cocina de Zacatecas en Méjico. **Ingredientes:** carne de res, lonja, ubre, chayote, calabaza, col, plátano man-

zano, recaudo rojo, arroz, fideo, lima agria, naranja agria, rábano, chile habanero, manojo de cilantro, cebolla, chaya. Véase: caldos y sopas en la cocina de Méjico.

**pudenta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pámpano.**

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

**pudín de cabracho.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “ensaladas”. Cocina de Cantabria. El cabracho (*Scorpaena scrofa*) es uno de los pescados más apreciados del litoral cántabro y ésta, una de las formas más originales de comerlo. Cocina de Cantabria. **Ingredientes:** cabracho, cebolla, zanahoria, lechuga, espárragos en lata, huevos, salsa de tomate, laurel, perejil, pimienta, nata líquida, vino blanco.

**pudín de castañas.** Plato de la cocina de Cantabria “Castañeda” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** castañas, mantequilla, huevo, leche. Azúcar, agua, rama de canela. Véase: cocina de Cantabria

**pudín de especias.** Este preparado inglés de especias dulces se utiliza en los bizcochos, galletas y pudines. **Ingredientes:** canela en rama, clavos, macis, nuez moscada rallada, semillas de cilantro, bayas de pimiento (pimienta inglesa) Véase: mezclas de especias.

**pudín de queso picón.** Plato de la cocina de Cantabria “Castro Cillorigo” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** queso picón, crema de leche, huevos, mantequilla, pimienta negra. Véase: cocina de Cantabria

**pudina chatni.** Nombre hindú de chatni de la cocina védica: chatni de menta fresca.

**pudina ki patti.** Nombre hindú del condimento: hojas de menta.

**pudla.** Nombre hindú de: hojuela de harina de garbanzo.

***Pueraria lobata.*** Nombre aplicado a las leguminosas perennes trepadoras del género *Pueraria* (Orden de las rosales) que se cultivan principalmente como forrajeras. Se consume las hojas y los tallos y se obtiene un polvo con propiedades espesantes. La fécula obtenida por la deshidratación y la pulverización de las raíces es similar a la del maíz. En China y en Japón se recurre a ella para espesar salsas, sopas y guisos, y para rebozar alimentos que luego vayan a freírse. El kudzu se puede adquirir en las tiendas de comestibles asiáticos y posee doble poder espesante que el arruruz. Véase: ingredientes para la cocción. Nombre vulgar: **kudzu**.

**puerca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: burro curruco; pacora.

**puerco.** Nombre vulgar del animal familia de los *Suidos*. Véase: cerdo.

**puerco.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejepuerco coche**.

**puerco de mar.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cerdo marino; pejepuerco coche.

**puercoespín.** Designación oficial española del pez: *Diodon holacanthus*. Sinónimo oficial: Pez erizo.

**pu-erh.** Véase: té rojo.

**puerquito.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: burro curruco; burro rompepaila.

**puerro.** Nombre vulgar de la planta: *Allium porrum*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Puerro</b>	<b>bulbo</b>	<b>hojas</b>
Potasio (mg)	200,00	260,00
Energía (kJ)	108,68	100,32

Agua (g)	90,80	81,70
Calcio (mg)	87,00	120,00
Fósforo (mg)	54,00	34,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	30,00	25,00
Energía (kcal)	26,00	24,00
Magnesio(mg)	15,00	20,00
Sodio (mg)	5,00	5,00
Carbohidratos (g)	3,50	3,40
Fibra (g)	3,00	2,00
Proteína (g)	2,40	1,80
Vitamina E (mg)	2,00	0,90
Hierro (mg)	1,10	2,00
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	0,50	0,50
Grasas totales (g)	0,30	0,40
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,25	0,25
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,10	0,12
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,06	0,06
Flúor (mg)	0,01	0,01
Colesterol (mg)	0,00	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	tr.	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)		333,00

**puerro tierno.** Véase: bulbos.

**puerros a la francesa.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 50 minutos. **Ingredientes:** puerros, aceite, vino blanco seco, tomate, ajo, zumo de limón, champiñones, pimienta, aceitunas negras deshuesadas. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

**puerros con jamón.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 25 minutos. **Ingredientes:** puerros, jamón, mantequilla, queso gruyere, salsa de tomate, queso rallado, nuez moscada, sal, pimienta. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

**puerros con salchichas y salsa besamel.** Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** puerros, salchicha, comino, mantequilla, sal, pimienta, leche, harina. Véase: verduras hervidas.

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

<b>Puerros enlatados</b>	
Sodio (mg)	640
Potasio (mg)	278
Retinol (mg)	180
Porción comestible	100
Agua (mg)	91,5
Calcio (mg)	60,5
Fósforo (mg)	27,5
Energía (kcal)	25
Carbohidratos (g)	4,9
Proteínas (g)	2,3
Hierro (mg)	2
Fibra vegetal (g)	1,5
Tiamina (mg)	0,085
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Ácido graso saturado (g)	0
Ácido linoléico (g)	0
Ácido linolénico (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Grasa (g)	0
Riboflavina (mg)	0

**puerros gratinados.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** puerros, mantequilla, leche, harina, queso de gruyere rallado, sal, pimienta. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

***Puffinus tenuirostris.*** Familia: álcidos. Al ser alimentadas por sus padres con pescado pequeño, estas aves tienen la carne muy grasa y salada. Se deben hervir con agua 3 veces, cambiando cada vez el agua, antes de asarlas en el horno o a la parrilla. Se pueden encontrar ahumadas o en escabeche. Nombre vulgar: **frailecillo**. Véase: caza.

***Pugilina morio.*** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **melongena negra**.

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

**pularda.** Galicismo para denominar a una polla joven cebada en exceso. Es mucho más succulenta que el pollo y más fina que el capón. Se prepara de diversas formas; por ejemplo, asada, estofada, a la Berango, etc. Nombre francés: *poulard*.

**pularda de Bruselas.** Nombre original: poulard de Bruselas. Véase: gallina Mechelner.

**pulga de mar.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **muy-muy limanche**.

**pullagral.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **anguila**.

**pullao de pollo al azafrán.** Plato de la “cocina de India” perteneciente al grupo de “pollo y pescado”. Tiempo de preparación: 25 minutos; tiempo de cocción 30 minutos. **Ingredientes:** arroz blanco de grano largo, ghee, azafrán en polvo, ramita de canela, cardamomo algo machacado, clavos de olor, sultanas, almendras escaldadas, pechuga de pollo sin piel en dados. Véase: cocina de India; pollo y pescado en la cocina de India.

**pulmón.** Despojo cárnico. Se conoce en el mercado con el nombre de “bofes” o “liviano”. Es un despojo rico en materias albuminoideas. Los pulmones tienen mayor cantidad en tejido conjuntivo que el corazón, por ello, su valor nutritivo, es menor que el de éste. Los pulmones de ternera y cerdo son apreciados en la alimentación humana, en cambio, los de vaca y carnero se reservan con frecuencia para la alimentación de perros y gatos. Despojo que se debe cocinar el mismo día que se compran. Se limpian de grasa, se quita la tráquea y se cortan en trozos. Se emplean en guisos, rellenos o mezclas para salchichas. Peso aproximado: vacuno 4,5 kg; ternera 2,5 kg; ovino 1,5 kg; porcino 2,0 kg. Composición centesimal: agua 79,9; prótidos 15,2; grasa 2,5; hidratos de carbono 0,56; sales 1,87; kilocalorías en 100 g 88. Véase: clasificación de despojos;

despojos cárnicos; despiece de la canal de porcino. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Pulmones</b>	<b>cerdo</b>	<b>cordero</b>	<b>ternera</b>
Energía (kJ)	476,52	397,10	413,82
Potasio (mg)	241,00	292,00	228,00
Fósforo (mg)	230,00	46,00	224,00
Sodio (mg)	151,00	205,00	198,00
Energía (kcal)	114,00	95,00	99,00
Agua (g)	79,10	78,00	77,30
Ácido ascórbico (C) (mg)	13,00	31,00	39,00
Proteína (g)	12,50	18,40	18,10
Grasas totales (g)	6,70	2,30	2,90
Hierro (mg)	5,00	6,40	7,50
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	3,40	4,70	4,30
Calcio (mg)	3,00	17,00	13,00
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,21	0,47	0,34
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,06	0,11	0,09
Carbohidratos (g)		0,70	
Colesterol (mg)			350,00
Fibra (g)			
Flúor (mg)			
Grasa poliinsaturada (g)			
Magnesio(mg)			
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)			0,07
Vitamina A (µg eq. retinol)		27,00	55,00
Vitamina E (mg)			0,50

**pulmón de vacuno.** El aporte nutritivo, en valor medio, de la carne expresado en cantidad por 100 g de material comestible, es:

<b>Composición pulmón</b>	
Energía (kJ)	433,00
Energía (kcal)	103,00
Agua (g)	77,50
Proteínas (g)	18,10
Grasa (g)	2,90
Carbohidratos (g)	
<b>Minerales</b>	
Potasio (mg)	228,00
Fósforo (mg)	224,00
Sodio (mg)	198,00
Boro (µg)	86,00
Selenio (µg)	30,00
Calcio (mg)	13,00

Hierro (mg)	7,50
Aluminio	
Cloro	
Cobalto	
Cobre	
Cromo	
Fluoruro	
Magnesio	
Manganeso	
Molibdeno	
Níquel	
Yodo	
Zinc	
<b>Vitaminas</b>	
Purina (mg)	399,00
Colesterol (mg)	350,00
B <sub>1</sub> (tiamina) (µg)	90,00
B <sub>6</sub> (piridoxina) (µg)	70,00
A (retinol) (µg)	55,00
C (ácido ascórbico) (mg)	39,00
B <sub>10;11</sub> (ácido fólico) (µg)	11,00
B <sub>8</sub> (Biotina) (µg)	5,90
B <sub>3</sub> (niacina) (mg)	4,27
B <sub>12</sub> (cianocobalamina) (µg)	3,30
B <sub>5</sub> (Ácido pantoténico) (mg)	1,00
E (tocoferol) (mg)	0,50
B <sub>2</sub> (riboflavina) (mg)	0,34
D	
K	

**pulpa.** Según el Código Alimentario, 3.22.28.6. Es la confección elaborada a partir de fruta fresca que contiene elementos pastosos, trozos partidos y trozos mayores que no estén destinados al consumo directo. Véase: confección de frutas.

**Pulparia planchonis.** Familia: pecizáceas. Género galactinia. Ascocarpos de 0,4 a 1 cm de diámetro, sentados, acopados al principio y discoidales posteriormente, con los bordes suavemente festoneados. Himenio de color negro violáceo mate y de tono algo más claro exteriormente. Carne oscura, blanca, carente de olor y sabor apreciable. Seta sin interés comestible, dadas sus pequeñas dimen-

siones. Sinónimo: *Peziza planchonis*, *Plicaria planchonis*, *Barlaeina planchonis*.

**pulpetas de sardina al modo de Cantabria.**

**Ingredientes:** Sardinas, bonito en aceite, huevos, pan molido, salsa de tomate, vino blanco, vinagre, perejil, aceite, sal. Véase: cocina de Cantabria.

**pulpito.** Pulpo pequeño que se encuentra en el mercado. Véase: marisco.

**pulpitos al vino tinto.** Plato de la “cocina de Grecia” perteneciente al grupo de “pescado y marisco”. Tiempo de preparación: 15 minutos; tiempo de cocción 1 minutos. **Ingredientes:** pulpitos, aceite de oliva, cebolla, laurel, vino tinto seco, vinagre de vino tinto, pimienta negra, orégano seco. Véase: cocina de Grecia; pescado y marisco en la cocina de Grecia.

**pulpo.** Nombre vulgar del molusco: *Octopus vulgaris*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Pulpo	
Energía (kJ)	238,36
Calcio (mg)	144,00
Porción comestible	79,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	70,00
Energía (kcal)	57,03
Proteína (g)	10,60
Niacina (mg eq. niacina)	3,50
Hierro (mg)	1,70
Carbohidratos (g)	1,50
Grasa (g)	1,00
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,08
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,04
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Ácido fólico (µg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Fósforo (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Magnesio (mg)	

Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Potasio (mg)	
Sodio (mg)	
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**pulpo almizclado.** Nombre vulgar del molusco: *Eledone moschata*.

**pulpo blanco.** Nombre vulgar del molusco: *Eledone aldrovandii*.

**pulpo de alto.** Nombre vulgar del molusco: *Ozaena cirrhosa*.

**pulpo mezclero.** Nombre vulgar del molusco: *Eledone moschata*.

**pulpo roquero.** Nombre vulgar del molusco: *Octopus vulgaris*.

**pulpo verruga.** Nombre vulgar del molusco: *Ozaena moschata*.

**pulpos.** Véase: *Octopodidae*. Sinónimo: octópodos.

**pulpos.** Sin cabeza. El pulpo tiene una carne muy dura y se necesita ablandar antes de cocinar (congélelo para romper la fibra) Una vez descongelado se introduce en agua hirviendo durante una hora exacta. Ideal para ensaladas o a la vinagreta. Véase: marisco.

**pulpos “Savoy”.** Plato correspondiente al grupo de pulpo. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** pulpo, cebolla, aceite, tomate, laurel, perejil, sal, pimienta, pimentón picante, tomate concentrado, caldo. Véase: pulpos.

**pulpos a feira.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Galicia. Un gran plato sencillo que recuerda las grandes fiestas populares. La imagen de la “pulpeira” cociendo, cortando y vendiendo el pulpo en las fiestas y romerías gallegas pertenece a la memoria popular. En Orense (Carballiño) se hace cada mes de

agosto la más conocida y valorada “*feſta do pulpo*”. **Ingredientes:** pulpo, pimentón picante, aceite, sal.

**pulpos a la gallega.** Plato correspondiente al grupo de pulpo. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** pulpo, aceite de oliva, pimentón, sal, ajo. Véase: pulpos.

**pulpos a la granadina.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 25 minutos. **Ingredientes:** pulpo, pimiento rojo, cebolla, limón, ajo, laurel, aceite de oliva, sal, vinagre. Véase: crustáceos y moluscos en la cocina clásica.

**pulpos a la griega.** Plato correspondiente al grupo de pulpo. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** pulpo, cebolla, aceite, sal gruesa, aceite, vino blanco. Véase: pulpos.

**pulpos a la porteña.** Plato correspondiente al grupo de pulpo. Tiempo de preparación 20 minutos. **Ingredientes:** pulpo cocido, coliflor cortada, salsa mahonesa, sal, pimienta, perejil picado, salsa inglesa, pepinillos en vinagre. Véase: pulpos.

**pulpos a la vinagreta.** Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** pulpo, vino blanco, agua, cebolla, sal.

**pulpos al ajoarriero.** Plato de la cocina de Cantabria “Ruiloba” perteneciente al grupo de “pescado y marisco”. **Ingredientes:** pulpo, ajo, pimentón picante, vinagre, aceite de oliva. Véase: cocina de Cantabria

**pulpos en la cocina.** Consideramos los siguientes platos: Pulpo a la gallega; Pulpo a la griega; Pulpo a la porteña; Pulpos “Savoy”. Véase: mariscos.

**pulpos en salsa.** Plato típico de la cocina de Canarias. Tiempo de realización 2 horas. **Ingredientes:** pulpo. Para la **fritura:** cebo-

lla, tomate, ajo, azafrán, hierbas aromáticas, pimiento morrón, aceite, vino blanco, agua, sal. **Salsa:** aceite de oliva, pimentón dulce, vinagre, zumo de limón, pimienta negra, sal. Véase: crustáceos y moluscos en la cocina clásica.

**pulpos en su tinta estilo Playa Azul.** Plato de la cocina del Golfo de Méjico. **Ingredientes:** pulpo, cebolla, ajo, pimiento morrón en conserva, jitomate, aceite, perejil, laurel, albahaca, cominos, pimienta negra, ajo. Véase: mariscos y pescados en la cocina de Méjico.

**pulpos grillé.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “pescados en la cocina del Mediterráneo”. Las hileras de pulpos colgando para secarse bajo el sol caliente son una imagen familiar en toda Grecia. Después de algunos días de este tratamiento, se cocinan en el grill o se los asa y se los sirve con una copa de *ouzo*. **Ingredientes:** Pulpo, vino blanco seco, romero, orégano, pimienta, aceite de oliva, limón, sal. Nombre original: *oktapothi sti skara*.

**pulpu con patatines.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** patata, pulpo, cebolla, laurel, ajo, pimentón, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

**pulque.** Bebida alcohólica usada en Hispanoamérica, obtenida haciendo fermentar el jugo de los bohordos de las pitas cortados antes de florecer. Véase: aguardientes.

**pulque curado de almendras.** Pulque de Méjico. **Ingredientes:** pulque puro, almendra, naranja. Véase: aguas frescas, pulques y bebidas fuertes en la cocina de Méjico.

**pulque curado de melón.** Pulque de Méjico. **Ingredientes:** pulque puro, melón, azúcar, pimienta negra, canela. Véase: aguas frescas, pulques y bebidas fuertes en la cocina de Méjico.



**pulque curado de pitahaya.** Pulque de Méjico. **Ingredientes:** pulque puro, pitahaya roja o anaranjada, clavo, pimienta negra, canela, azúcar. Véase: aguas frescas, pulques y bebidas fuertes en la cocina de Méjico.

**pulques en la cocina de Méjico.** Véase: aguas frescas, pulques y bebidas fuertes en la cocina de Méjico.

***Pulveroboletus cramesinus.*** Otro nombre de la seta: *Boletus cramesinus*. *Aeroboletus cramesinus*.

**pumarrosa.** Nombre vulgar de la planta: *Syzygium jambos*.

***Pungitius platygaster.*** Familia: gasterosteidos. Como el *Pungitius pungitius* se reconoce por llevar en el dorso, por delante de la aleta dorsal, hasta 11 (más comúnmente 9) espinas cortas e independientes. A diferencia del *Pungitius pungitius*; los flancos están aquí cubiertos por placas óseas poco notables y no hay carenas en el pedúnculo caudal. Se cuentan de 29 a 32 placas óseas, pero éstas sólo están desarrolladas a veces en la parte anterior del cuerpo y su número no excede entonces de 6 a 15. se alimenta de pequeños crustáceos, larvas de insectos, huevos, y larvas y alebines de otras especies de peces. Sirve también de presa a peces marinos o dulceacuícolas de mayor tamaño. Carece de importancia económica. Longitud 4-6 cm. Nombre vulgar: **espino-so oriental**.

***Pungitius pungitius.*** Familia: gasterosteidos. Lleva en el dorso, por delante de la aleta dorsal, hasta 11 (más comúnmente 9) espinas cortas e independientes que le dan su nombre en numerosas lenguas. Cuando se indica la fórmula de las aletas, se incluyen estas espinas en la dorsal. La segunda parte de esta dorsal se compone de radios ahorquillados y blandos y mide aproximadamente lo mismo que la aleta anal. El cuerpo carece de escamas. El pedúnculo caudal, relativamente corto y fino cerca del comienzo de la cola, lleva a cada lado una carena cubierta de pequeñas placas óseas.

No presenta interés económico, a veces es frecuente en las regiones nórdicas, utilizándose entonces como alimento para los perros y aves de corral. Longitud 5-7 cm. Designación oficial: **espinosillo menor**.

***Pungitius pungitius sinensis.*** Pez. Designación oficial: **espinosillo menor**.

***Punica granatum.*** Familia: punicáceas. De procedencia oriental, es un arbusto o arbolillo muy ramificado, que produce flores vistosas y frutos muy bellos y singulares. Originario de Asia, Persia, Afganistán. El fruto es una balausta, comestible, de corteza dura, gruesa y lisa, de color amarillo con algo de rojo, dulce y agradable. La corteza encierra múltiples semillas cubiertas de pulpa roja, dulce o agri dulce; de éstas se hace vino y de la corteza se extrae tanino. Los frutos se consumen frescos, también en jarabe. La granadina, muy refrescante, es usada para endulzar y dar color a algunas bebidas. Pertenece al grupo de las frutas dulces. Las granadas pueden ser dulces, dulces y amargas, y amargas dependiendo de la variedad, pero todas tienen un jugo bastante astringente. Las semillas de la granada ácida se ponen a secar al sol y se utilizan como guarnición. Tienen un ligero aroma ácido y un característico, a la par que sutil, sabor dulce y ácido a la vez. En el Norte de la India, bajo el nombre de *anardana*, se muelen y se utilizan como agente acídulo en las salsas picantes y en los *currys* (mezclas de especias), en los rellenos para panes y pastas saladas, y con las verduras asadas y las legumbres. Aparecen en el mercado a finales de otoño. Las granadas son un alimento importante en la cocina iraní. Además de por su fruto, el granado es también apreciado por la corteza de la raíz y del fruto, que contiene pteleterina, activo antihelmíntico empleado contra la tenia. Nombre vulgar: **granada**. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Punica granatum*, L. Véase: frutas carnosas.

***Punicáceas.*** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas;

plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: myrtales. Consideramos: granada (*Punica granatum*)

**punigral.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **anguila**.

**punta de ala de pollo.** Normalmente se quitan al limpiar el pollo para asar. Se pueden añadir en la mezcla para el caldo de pollo. Véase: despiece de pollo.

**punta de solomillo.** Corte de la canal de vaca consistente en la parte final del solomillo, utilizada para hacer *Stroganoff* o hamburguesas de calidad. Véase: despiece de la canal de vaca.

**punta del pecho.** Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno. Es más carnosa que la parte central y el pecho posterior. Se obtiene enrollando el pecho y cortando la punta más gruesa. Es una carne económica para cocer. Véase: pecho y costilla.

**puntas de bacón.** Utilizadas en sopas y cocidos para intensificar el sabor del plato. Estos trozos se pueden retirar después de la cocción y se pueden cortar y añadir al plato. Véase: bacón.

**puntas de filete a la mexicana.** Plato de la cocina de Méjico. **Ingredientes:** puntas de filete, jitomate, cebolla, ajo, chile verde serrano, aceite. Véase: carnes en la cocina de Méjico.

**Puntazzo puntazzo.** Pez. Designación oficial: murruda; sargo picudo.

**puntilla.** Nombre vulgar del cefalópodo *Loligo vulgaris*, cuando muy pequeño.

**puntilla** (joven) Crustáceo. Designación oficial: **camarón**.

**puntilla.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **calamarín**.

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

**punto de humo.** Temperatura máxima a la que se puede calentar un aceite, en la fritura de alimentos, sin que se oxide en exceso. Véase: índice de inflamación.

**punto fijo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **agujilla**.

**punxós.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **espinosillo**.

**punyoset.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **espinosillo**.

**puñal.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lechuza; rascacio moteado; rascacio puñal; rascacio richichí.

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

**pupuña.** Nombre vulgar de la planta: *Bactris gasipaes*. Sinónimo: chontaduro.

**puput.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **podás**.

**purco.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cerdo marino**.

**puré de arbeyos.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** guisantes desgranados (que pueden ser congelados), patata, cebolla, puerro, aceite, sal, mantequilla, costrones de pan frito o huevo cocido. Véase: cocina de Asturias; cocina de España.

**puré de berenjenas.** Un entrante popular de la cocina de Marruecos. Tiempo de preparación 40 minutos; tiempo de cocción 20 minutos. **Ingredientes:** berenjenas en da-

dos, aceite de oliva, ajo majado, pimienta molida, pimentón dulce, pan pita, clara de huevo poco batida, semillas de comino. Véase: sopas y entrantes en la cocina de Marruecos.

**puré de berenjenas asadas, libanés.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “meze en la cocina del Mediterráneo”. Las berenjenas asadas hasta que su pulpa se oscurece adquieren una nueva dulzura. En este famoso plato libanés, la pulpa se mezcla luego con pasta de tahini y se rocía con jugo de limón. Puede prepararlo sin tahini, si quiere; en ese caso se lo conoce como “caviar del hombre pobre”  
**Ingredientes:** Berenjena, ajo, tahini, sal, comino, aceitunas negras. Nombre libanés: *baba ghanoush*. Véase: purés de verduras.

**puré de berenjenas, espinacas y tomates.** Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de verduras. *Maha* significa grande y *brinjal*, berenjena, la más popular de todas las hortalizas de la India. Este plato se prepara cocinando las hortalizas hasta que formen un puré compacto. El *maha brinjal* estará excelentemente acompañado con un arroz ligero y unos chapati calientes. **Ingredientes:** berenjenas peladas; espinacas; tomates; ghee; guindillas secas; cilantro molido; comino molido; cúrcuma; asafétida; agua; azúcar moreno; sal; garam masala. Véase: verduras en la cocina védica. Nombre hindú: *maha brinjal*.

**puré de castañas.** Las castañas cocidas y trituradas se comercializan en dos variantes: una azucarada y otra sin azúcar. La primera se emplea en rellenos y la segunda en la preparación de pasteles, como el *Mont blanc* y otros postres fundados en castañas. Véase: Aditivos y productos para repostería.

**puré de castañas.** Plato de la cocina de Cantabria “Luena” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** castañas, oporto, agua, sal. Véase: cocina de Cantabria

**puré de cebollas con arroz.** Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 50 minutos. **Ingredientes:** cebolla, arroz, leche, mantequilla, nata, sal. Véase: purés de verduras.

**puré de espinacas.** Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 16 minutos. **Ingredientes:** espinacas, leche, mantequilla, sal, nuez moscada. Véase: purés de verduras.

**puré de guisantes secos.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 5 minutos. **Ingredientes:** guisantes secos, jamón picado, sal, cebolla, curry en polvo. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

**puré de merluza besamel preparado enlatado.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Puré de merluza besamel Sandoz	
Energía (kJ)	405,46
Potasio (mg)	250,00
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	97,00
Sodio (mg)	86,00
Calcio (mg)	66,67
Fósforo (mg)	66,67
Vitamina A (µg eq. retinol)	66,67
Magnesio (mg)	25,00
Ácido fólico (µg)	16,67
Yodo (mg)	12,50
Carbohidratos (g)	9,50
Ácido ascórbico (C) (mg)	5,00
Proteína (g)	5,00
Grasa (g)	4,30
Niacina (mg eq. niacina)	1,50
Fibra (g)	1,30
Cinc (mg)	1,25
Hierro (mg)	1,17
Vitamina E (mg)	0,83
Vitamina D (µg)	0,42
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,17
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,13
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,12
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,08

Colesterol (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	

**puré de patatas.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “guisos y patatas”. **Ingredientes:** patatas, mantequilla, leche, sal. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Puré de patata</b>	
Energía (kcal)	318
Potasio (mg)	302
Porción comestible	100
Calcio (mg)	89
Carbohidratos (g)	73,2
Fósforo (mg)	42
Ácido fólico (µg)	24
Sodio (mg)	24
Fibra vegetal (g)	16,5
Ácido ascórbico (mg)	12
Proteínas (g)	9,1
Hierro (mg)	2,4
Grasa (g)	0,8
Agua (mg)	0,4
Riboflavina (mg)	0,14
Tiamina (mg)	0,04
Grasa poliinsaturada(g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Ácido graso saturado (g)	0
Ácido linoléico (g)	0
Ácido linolénico (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Retinol (mg)	0

**puré de patatas con leche.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Puré de patatas con leche</b>	
Energía (kJ)	3929,20
Potasio (mg)	260,00
Sodio (mg)	150,00
Porción comestible	100,00

Energía (kcal)	94,00
Fósforo (mg)	48,00
Grasa (g)	3,40
Calcio (mg)	31,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	28,00
Magnesio (mg)	16,00
Ácido fólico (µg)	15,00
Carbohidratos (g)	13,70
Colesterol (mg)	11,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	6,00
Proteína bruta (g)	2,20
Grasa saturada (g)	1,90
Fibra (g)	1,70
Niacina (mg eq. niacina)	0,70
Grasa moninsaturada (g)	0,67
Hierro (mg)	0,40
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,23
Cinc (mg)	0,20
Grasa poliinsaturada (g)	0,13
Vitamina E (mg)	0,12
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,09
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,04
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.
Yodo (mg)	

**puré de patatas y zanahoria.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 35 minutos. En caso de emergencia puede usar un envase de puré de patatas instantáneo. **Ingredientes:** patata, zanahoria, puerro, concentrado de carne, mantequilla, sal. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

**puré de pavo con arroz y zanahorias preparado enlatado.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz</b>	
Energía (kJ)	392,92
Potasio (mg)	250,00
Porción comestible	100,00
Energía (kcal)	94,00
Sodio (mg)	86,00

Calcio (mg)	66,67
Fósforo (mg)	66,67
Vitamina A (µg eq. retinol)	66,67
Magnesio (mg)	25,00
Ácido fólico (µg)	16,67
Yodo (mg)	12,50
Carbohidratos (g)	10,80
Ácido ascórbico (C) (mg)	5,00
Proteína (g)	5,00
Grasa (g)	3,40
Fibra (g)	1,60
Niacina (mg eq. niacina)	1,50
Cinc (mg)	1,25
Hierro (mg)	1,17
Vitamina E (mg)	0,83
Vitamina D (µg)	0,42
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,17
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,13
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,12
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,08
Colesterol (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	

**puré de pollo con pasta y champiñones preparado enlatado.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz</b>	
Energía (kJ)	409,64
Potasio (mg)	250,00
Porción comestible	100,00
Sodio (mg)	86,00
Calcio (mg)	66,67
Fósforo (mg)	66,67
Vitamina A (µg eq. retinol)	66,67
Magnesio (mg)	25,00
Ácido fólico (µg)	16,67
Yodo (mg)	12,50
Carbohidratos (g)	9,90
Energía (kcal)	8,00
Proteína (g)	5,60
Ácido ascórbico (C) (mg)	5,00
Colesterol (mg)	4,00
Grasa (g)	4,00
Grasa moninsaturada (g)	4,00

Grasa poliinsaturada (g)	4,00
Grasa saturada (g)	4,00
Niacina (mg eq. niacina)	1,50
Cinc (mg)	1,25
Hierro (mg)	1,17
Vitamina E (mg)	0,83
Fibra (g)	0,60
Vitamina D (µg)	0,42
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,17
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,13
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,12
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,08

**puré de pollo con verduras preparado enlatado.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Puré de pollo con verduras Sandoz</b>	
Energía (kJ)	422,18
Potasio (mg)	250,00
Energía (kcal)	101,00
Porción comestible	100,00
Sodio (mg)	86,00
Calcio (mg)	66,67
Fósforo (mg)	66,67
Vitamina A (µg eq. retinol)	66,67
Magnesio (mg)	25,00
Ácido fólico (µg)	16,67
Yodo (mg)	12,50
Carbohidratos (g)	10,40
Proteína (g)	5,60
Ácido ascórbico (C) (mg)	5,00
Grasa (g)	4,10
Niacina (mg eq. niacina)	1,50
Cinc (mg)	1,25
Hierro (mg)	1,17
Fibra (g)	1,10
Vitamina E (mg)	0,83
Vitamina D (µg)	0,42
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,17
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,13
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,12
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,08
Colesterol (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	

**puré de ternera a la jardinera preparado enlatado.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Puré de ternera a la jardinera Sandoz</b>	
Energía (kJ)	422,16
Potasio (mg)	250,00
Energía (kcal)	101,00
Porción comestible	100,00
Sodio (mg)	86,00
Calcio (mg)	66,67
Fósforo (mg)	66,67
Vitamina A (µg eq. retinol)	66,67
Magnesio (mg)	25,00
Ácido fólico (µg)	16,67
Yodo (mg)	12,50
Carbohidratos (g)	11,30
Ácido ascórbico (C) (mg)	5,00
Proteína (g)	5,00
Grasa (g)	3,90
Fibra (g)	2,00
Niacina (mg eq. niacina)	1,50
Cinc (mg)	1,25
Hierro (mg)	1,17
Vitamina E (mg)	0,83
Vitamina D (µg)	0,42
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,13
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,12
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,12
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,08
Colesterol (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	

**puré de tomate.** Véase: puré, pasta y concentrados de tomate. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Puré de tomate</b>	
Potasio (mg)	1150,00
Energía (kJ)	284,97
Sodio (mg)	240,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	216,67

Porción comestible	100,00
Fósforo (mg)	94,00
Energía (kcal)	68,18
Ácido fólico (µg)	54,00
Calcio (mg)	48,00
Magnesio (mg)	48,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	38,00
Carbohidratos (g)	12,00
Vitamina E (mg)	5,37
Proteína (g)	4,50
Niacina (mg eq. niacina)	4,10
Fibra (g)	2,80
Hierro (mg)	1,60
Cinc (mg)	0,70
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,44
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,22
Grasa (g)	0,20
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,12
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Colesterol (mg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Yodo (mg)	

**puré de verduras.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora.  
**Ingredientes:** cebolla, tomate, pimiento verde, zanahoria, tronco de apio, patata, sal, pimienta, aceite, rebanada de pan. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

**puré de vigilia.** Plato de la cocina asturiana.  
**Ingredientes:** patata, caldo de pescado, yema de huevo, costrones de pan frito, aceite, sal, mantequilla. Véase: cocina de Asturias.

**puré, pasta y concentrados de tomate.** Consideramos: concentrado de tomate, coulis de tomate, ketchup. Según el Código Alimentario, 3.22.25. Son los productos obtenidos del fruto triturado, pasado por tamiz y convenientemente concentrado. Podrán contener sal comestible añadida. La acidez total,

expresada en ácido cítrico anhidro y referida a los sólidos totales, deducida la sal, no excederá del 14%. El examen microscópico de hongos por el método Howard no sobrepasará el 40% de campos positivos para cualquiera de estos derivados. \* Los sólidos totales, deducida la sal, en estos derivados se hallarán comprendidos entre las siguientes cifras: Del 7% al 12% en el puré de tomate, del 12% al 18% en la pasta de tomate, del 18% al 28% en el concentrado simple de tomate, del 28% al 30% en el concentrado doble y más del 30% en el concentrado triple. Véase: derivados de tomate.

**purés de verduras.** Consideramos los platos siguientes: alcachofas a la parisina; apio a la flamenca; caviar de berenjenas; puré de berenjenas asadas; puré de cebollas con arroz; puré de espinacas. Véase: verduras en la cocina.

**purés.** Según el Código Alimentario, 3.22.28.9°. Son productos obtenidos a partir de pulpas con o sin azúcar, esta última se utiliza en la proporción máxima del 35%. Véase: confecciones de frutas.

**purés de legumbres.** Según el Código Alimentario, 3.18.06. Son los productos obtenidos por trituración de las semillas secas de leguminosas mondadas. Véase: clasificación de derivados de leguminosas.

**puri.** Pan de India en forma de torta circular e inflada de unos 14 cm de diámetro. **Ingredientes:** Harina integral, sal, ghee, agua, aceite para freír. Véase: panes de India. **puri.** Nombre hindú de: torta frita.

**puri de plátano.** Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de panes y tortas. Véase: panes de India. Nombre hindú: *kela puri*.

**puri grueso con levadura.** Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de panes y tortas. Véase: panes de India. Nombre hindú: *bhatura*.

**purina.** Compuesto heterocíclico de fórmula  $C_5H_4N_4$ , de carácter aromático, constituido por la condensación de un núcleo de pirimidina y otro de imidazol. Sólido soluble en agua y alcohol caliente e insoluble en éter y cloroformo. Alguno de sus derivados, como la adenina y la guanina (bases púricas), son constituyentes de los ácidos nucleicos y otros, tales como la cafeína y la teobromina, encuentran aplicación en medicina. A continuación expresamos el contenido en purina de algunos alimentos (en mg de ácido úrico por 100 gramos de alimento) Los valores de purinas relatados pueden aplicarse también a los productos alimentarios obtenidos a partir de ellos. Véase: alimentos ricos en purina.

**puro.** Véase: envasado y rotulación de conservas; publicidad de bebidas no alcohólicas.

**purple congo.** Véase: patata purple congo.

**purple top globe.** Variedad de: nabo

**púrpura gigante.** Designación oficial española del molusco: *Chorus giganteus*. Sinónimo oficial: Caracol trumulco; Choro gigante.

**púrpura maya.** Designación oficial española del molusco: *Thais delessertiana*. Sinónimo oficial: Caracol.

**purrusalda.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 50 minutos, más el remojo. El bacalao desmenuzado se puede desalar en sólo ½ hora en un colador bajo el chorro de agua fría. Típico del País Vasco. **Ingredientes:** bacalao desalado, patata, puerro, aceite, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

**pushpana.** Nombre hindú del plato: arroz florido.

**Pustularia catinus.** Familia: pecizáceas s. lt. (sentido lato) Género: pustularia. Características: Receptáculo cupuliforme o hendidado por un costado o no. No se fija al suelo

por raicillas ni por una raíz central. Ascas no amiloides que no azulean con el yodo. Receptáculos regulares que tienen forma de copa más o menos globosa. Superficie himenial, que es la superior, de colores apagados ocres o grises. Subcaracterísticas: El receptáculo continúa dentro de la tierra por una prolongación del pie. Tamaño de 1 a 5 cm. La carne es de color blanco sucio. No es comestible.

***Pustularia cupularis***. Familia: pecizáceas s. lt. (sentido lato) Género: pustularia. Características: Receptáculo cupuliforme o hendido por un costado o no. No se fija al suelo por raicillas ni por una raíz central. Ascas no amiloides que no azulean con el yodo. Receptáculos regulares que tienen forma de copa más o menos globosa. Superficie himenial, que es la superior, de colores apagados ocres o grises. Subcaracterísticas: El receptáculo no se prolonga en tierra ni tiene pie. Tamaño de 0,5 a 1,5 cm. Carne delgada y frágil que no es comestible.

**puta**. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cangrejo de roca**.

**putica**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bagre chili**.

**putita**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **babosa**.

**putrescina**.  $C_4H_{12}N_2$  Tóxico encontrado en ciertas setas. Compuesto básico resultante de la acción de las bacterias que se ha aislado de la carne podrida, de los cadáveres, de algunas setas, etc. Véase: envenenamiento por setas.

**putxana**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rubio**.

**putxano**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: arete, bejel.

**pxirla lingirdatsua**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja babosa**.

***Pycnanthemum pilosum***. Familia: labiadas. Originaria de Norteamérica, esta menta es una bonita planta de flores rosadas, tallos rollizos y hojas angostas con aspecto similar al de la ajedrea. Nombre vulgar: **menta del monte**.

**pyefleet**. Tipo de ostra de Inglaterra. Véase: ostra europea (*Ostrea edulis*)

***Pygosteus pungitius***. Pez. Designación oficial: **espinosillo menor**.

***Pylodictis olivaris***. Familia: ictalúridos. Se extiende desde las zonas de penetración del Mississippi hasta Pennsylvania y hacia el Sur, hasta Méjico. Nombre vulgar: **pez coto “cabeza plana”**.

***Pyrus communis***. Familia: rosáceas. Tribu: pomoideas. Fruto del peral. Este árbol frutal procede de Asia. Se da la circunstancia de que si bien en estado espontáneo su área de distribución es muy amplia en sentido latitudinal (Suecia-Rusia), su zona de cultivo es mucho más restringida debido, fundamentalmente, a las limitaciones impuestas por las bajas temperaturas. De porte piramidal, tiende a desarrollarse en altura, por lo que fácilmente alcanza un tamaño considerable. Posee flores blancas reunidas en corimbos. Florece a la vez que el cerezo y antes que el manzano, en una época que se extiende, según las regiones, desde comienzos de marzo a mediados de abril. En esta especie son frecuentes los fenómenos de esterilidad; por ello se recomienda situar en los campos de cultivo buenos ejemplares polinizadores, y puesto que la polinización se produce fundamentalmente por vía entomófila, se aconseja colocar a comienzos de la floración 3-4 enjambres de abejas por hectárea. El número de cultivares hoy existentes se acerca a los 5.000, aunque los de más interés para su cultivo son bastante menos numerosos. Entre



ellos puede citarse “Williams”, que toma su nombre del horticultor holandés que lo produjo. El fruto tiene forma alargada, con el típico pedúnculo oblicuo, piel amarilla jaspeada de rojo y algo untuosa al tacto. También la variedad “abate Fétel” toma su nombre de quien la obtuvo por vez primera, en Francia. En este caso los frutos son bastante grandes, alargados, con la piel delgada y la pulpa azucarada y aromática. La variedad denominada “limonera” se cultiva en abundancia en algunas zonas de España, la consistencia de la pulpa es algo granulosa. El fruto es en realidad un “falso fruto” (pomo), que procede del engrosamiento del receptáculo floral. Éste representa la parte comestible, que contiene un verdadero fruto formado por los septos cartilaginosos que encierran las semillas. La pulpa, más o menos jugosa o compacta, se caracteriza por la presencia de pequeños gránulos leñosos llamados esclereidas, cuyo color varía entre el blanco y el amarillo crema, mientras que la piel, al llegar a la madurez, puede ser verdosa, amarillenta o jaspeada en tonos rosados o rojizos, y en algunos casos está completamente cubierta de moho. Algunos cultivares logran fructificar por partenocarpia, es decir, sin mediar fecundación; en este caso se obtienen frutos apirenos, es decir, sin pepitas. Actualmente, y gracias a los tratamientos hormonales, es posible inducir las plantas a la partenocarpia y, por tanto, asegurar la producción de frutos sin semillas, aunque

suelen ser pequeños y alargados. Los frutos destinados a la industria suelen recogerse mecánicamente, mientras los destinados a consumo fresco se cosechan a mano. Estas operaciones suelen realizarse precozmente, pues muchos cultivares se conservan en frigoríficos y se someten a maduración controlada. La variedad que mejor se presta a la manipulación industrial es la “Williams”, no sólo por su aroma, sino también porque su pulpa carece de granulosidades. Las peras destinadas a conservas se someten a una selección y tratamiento especiales; en general, se utilizan frutos de pequeño tamaño, enteros y poco maduros. En cuanto a la época natural en que las peras alcanzan la madurez, se suele distinguir entre las peras “precoces estivales” (hasta la tercera decena de julio), las “estivales medias” (hasta la época de la “Williams”, segunda decena de agosto), “otoñales” e “invernales”. Nombre vulgar: **pera**. Véase: peras. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Pyrus communis*, L. y otras especies. Véase: frutas carnosas.

***Pyura chilensis***. Designación oficial: **piure chileno**.

***Pyronemataceae***. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas). División: fungi. Clase: ascomycetes. Subclase: discomycetes. Orden: pezizales.