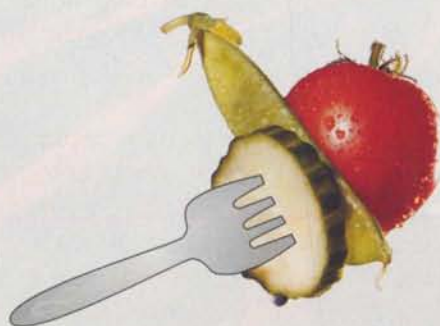


# Acerca de pescados y menestras (I)



La menestra es uno de los platos típicos de nuestra gastronomía, pudiendo ser solo de pan o de verduras guisadas. Su etimología deriva del latín "administrare".

Las verduras se consideraban mal alimento. Iván Sorapán de Rieros, médico del siglo XVII, ya citado en otras ocasiones, declaraba: "Comer verdura y echar malaventura... porque según una sentencia de Galeno y de todos los doctores médicos, ninguna comida que usan los hombres es mas perniciosa para la salud que las hierbas que es lo que el refrán dice verduras, las hierbas dan poco y mal alimento al cuerpo...". Este personaje había nacido a mediados del siglo XVI en Logrosán (Extremadura). Fue médico y miembro del Santo Oficio en Llerena y Granada, perteneciendo también a la Real Chancillería de esta última ciudad. Recibió el sobrenombre de "el Cisne del Darro". Consiguió mucha fama gracias a un libro que escribió y que fue incluido en *El Catálogo de Autoridades de la Academia de la Lengua Castellana* en el siglo XVIII y cuyo título es "Medicina española

contenida en proverbios vulgares de nuestra lengua, muy provechosa para todo genero de estados: para filósofos y para médicos, para theologos y para juristas, para el buen regimiento de la salud y muy larga vida", compuesto por el Doctor Iván Sorapán de Rieros. Fue impreso con privilegio por Martín Fernández Zambrano el año de 1616 y en el mismo hace alusión a la verdura, en los términos aludidos, dando una larga lista de ellas (a semejanza de Abuclasis) entre las que entresacamos las siguientes, que, aunque en castellano antiguo, no tienen desperdicio: "Las lechugas son las mas convenientes hierbas que los hombres usan porque las demás son de mal sustento, pero la lechuga es menos mala de suerte que guarda un medio entre las comidas que son de buen alimento y las que son de malo. Es mas acomodada para criar sangre que ninguna otra hierba mas esta sangre será flemática porque la lechuga es fría y húmeda. El zumo de esta verdura en cantidad de dos onzas es veneno que mata por su intensa frialdad. Cómense las verdu-

**Fernando Paredes Salido**

Doctor en Farmacia y CC. Químicas.

**María Teresa Fernández del Barrio**

Doctora en Farmacia.





ras cocidas con vinagre, aceite y azúcar para conciliar el sueño y crudas para reprimir la cólera y para embotar los estímulos de Venus...

Las escarolas dicen algunos que son especie de lechugas silvestres, lo propio que la achicoria. Tienen la virtud de refrescar y aguzar el apetito. Deshacen las opilaciones del hígado. Quien tiene flaco el estómago, las coma cocidas...

Las acelgas se usan mucho a comer en tiempo de Cuaresma, pero dan poca fuerza y hacen mala sangre. Su caldo y zumo tienen la virtud de limpiar e irritar el vientre...

Los bledos son fríos y húmedos, no tanto como la calabaza. Sustentan poco y con facilidad salen del vientre...

Los berros son de naturaleza cálida, poseen la virtud de limpiar los riñones de arenas y de flemas y provocan los meses en las mujeres...

El perejil muy conocido y usado en ensaladas y en salsas. Posee virtudes de abrir y desopilar y limpiar. Mezclase con los guisados para dar buen gusto. Pero advierta quien usare mucho la salsa llamada "pirixil" que ofende las tripas y estómago por razón del vinagre con que se hace. Enmiéndase esta salsa si le mezclan azúcar...

La hierbabuena llamada menta de los latinos, es hierba muy conocida por las virtudes que tiene como medicamento, pero no da sustento alguno al cuerpo. Es aguda al cuerpo, caliente en grado tercero y en el segundo seca. Posee cierto amargor por lo cual mata las lombrices del cuerpo. Es la hierbabuena muy amiga del hígado y del estómago y provoca mucha lujuria. Mueve Aristóteles una cuestión problemática por que razón no se debe comer hierbabuena en la guerra, a lo cual responde: porque consumiendo el espérola

resfría y afemina juntamente el cuerpo y el animo. Por donde debemos decir que la hierbabuena naturalmente es caliente pero accidentalmente resfría disipando los espíritus y humores que conservan el calor natural...

El cardo, que generalmente se come en invierno, es cálido pero por la frialdad del tiempo contiene fría y acuosa sustancia con la que enfría tripas y estómago y mueve orina y venas..."



La palabra menestra pierde categoría en el siglo XV, ya que pasó a ser el nombre que se le dio al guiso con que se alimentaban los galeotes, que por sus delitos, "habían de remar sin sueldo el tiempo de la condena en las galeras de la Armada del Rey". La menestra de los galeotes estaba hecha solo con habas cocidas en agua y aceite. Desde entonces este nombre se le cambió por el de "ollas de tiempos de ayuno".

En Andalucía y en buena parte de la Península, a estas ollas de ayuno se las llamó también, irónicamente, "ollas viudas" (por carecer de carne) y "potaje" (palabra de origen griego, que significa hecho con agua), por estar compuesto solo de verduras,

legumbres y granos, como trigo tronzado ("farro"), lentejas, arroz y preferentemente garbanzos, de los que decía donosamente el refrán: "En comiendo los garbanzos uno a uno/no se quebranta el ayuno".

Solía añadirse "pescado cecial", esto es seco, como el bacalao o sardinas arenques, a las que se las conocía como "jamón de pobres".

**Pescado cecial** es una forma simple de conservar el pescado. La palabra "cecial" aparece por primera vez escrita en castellano en el *Libro del Buen Amor* (1343) del Arcipreste de Hita, y parece ser que se deriva del latín "siccidus" o "siccus", que dará origen a "cecial" para los pescados y a "cecina" para las carnes. El Diccionario de la Lengua Española de Autoridades, solo habla de un solo pescado de este tipo, haciendo alusión a la merluza secada al aire, aunque tiempo antes, Sebastián de Covarrubias en su *Tesoro de la Lengua Castellana* (1611), dijo: "Merluza, pescado conocido fresco que después de curado se llama *cecial*. Cecial: pescado curado al aire y el que mejor lo cura es el cierzo... Cecias es el viento que viene de donde sale el sol... (esto es el viento de "levante"), traese salado de Inglaterra, Galicia y algunos puertos de África y es tan común que se vende todo el año de ordinario en todos los lugares de España...", y rectifica diciendo "que a mas de la merluza, hay otros pescados que también pueden convertirse en ceciales como el bonito, la anguila, etc."

Se cocinaban desde mucho tiempo antes de Covarrubias, como se lee en Ruperto de Nola, en su famoso *Libro de Cocina* (1522) que da una receta del "congrío cecial". Y la "Lozana Andaluza" dice que ella sabía hacer "pescado cecial con oruga".



El antes citado Juan de Aviñón, en su obra *Sevillana Medicina*, dice: "...la merluza cecial (secada al aire) debe ser lavada con agua dulce dos veces y después se cocerá con oruga o con nogada...".

Para hacer el pescado cecial, se le abre, sacándole las tripas y en algunos casos también las espinas, se mete en "murria" o salmuera, y se le extiende por medio de unas cañas que aguantan los bordes, y se le pone a secar al aire, colgándolo de unas cuerdas tensas entre unos palos clavados en el suelo, a los que se les llamaba "perchas" (de ahí el nombre del barrio malagueño de "El Perchel" o de los "Percheles").

A veces, en los barrios de pescadores de algunos pueblos de la provincia de Cádiz, como Zahara, Barbate, Conil, se ven colgados en las puertas de las casas estos pescados secándose al sol. La carne que se prepara de forma semejante secándola al aire, se llama "cecina".

**Sardinias arenques:** al hablar de ellas, entramos en una parte de la historia de Andalucía, como afirma Benítez: Se había concertado la boda de la Infanta Isabel, hija de Sancho IV "El Bravo" y por tanto hermana de Fernando IV el Emplazado, Rey de Castilla, con Arturo, Duque de Bretaña. Los Guzmán españoles, no solo "los de Castilla" (como los llama Cervantes en *El Quijote*) sino también los de Andalucía, hijos descendientes de Guzmán "El Bueno", señor de Sanlúcar de Barrameda (que hacía poco que había fallecido), estaban emparentados con el Duque de Bretaña.

Para la boda, que se celebró en Burgos, fueron allá los hijos y la viuda del héroe de Tarifa, Doña María Coronel, quien además era muy buena amiga de la Reina Viuda de Sancho IV, Doña María de Molina.

El Duque de Bretaña y su hermano Arturo, Conde de Penthièvre, quisieron conocer algo de la Península Ibérica (siendo quizá precursores de los actuales turistas) y en compañía de Don Juan Alonso de Guzmán, Señor de Sanlúcar de Barrameda, visitaron Valladolid, Medina del Campo, Plasencia, Salamanca, Mérida y Sevilla, en donde fueron a ver el sepulcro de Don Alonso de Guzmán "El Bueno", en el Monasterio de San Isidoro del Campo. Allí, el Duque de Bretaña dijo: "...aquí está sepultada la mayor gloria que jamás saliera de la Casa de Bretaña".

El Señor de Sanlúcar concedió a los bretones el derecho de construir junto a la Puerta del Mar, en la orilla del río, un barrio propio cercado de tapias, donde regía un "cónsul" que tenía sobre ellos jurisdicción tanto civil como penal y en señal de ello había una cadena que cruzaba la puerta del barrio.

Los pescadores bretones que vinieron a estas costas, en sus mares capturaban los "arenques" (palabra derivada de "haringus", que aparece escrita por primera vez en el siglo VI), que es un pez de la familia de los "elupeidos", de unos treinta centímetros de largo, de cuerpo ahusado, de color azul verdoso con reflejos dorados y escamas gruesas. Es muy abundante en los mares del norte del Océano Atlántico. Su pesca adquirió notoria importancia en la Edad Media, hasta el punto que dio lugar a las primeras normas internacionales sobre pesca de altura.

Estos arenques se conservaban ahumándolos, siendo una de las mercancías que dieron auge a la Liga Hanseática y así llegaron a servir hasta de moneda con la que se pagaban los tributos. Ciertamente debió haber, como dice Barrantes Maldonado en su *Historia de la Casa de*

*Niebla*, un primer contacto en esta materia con las costas gallegas y del Mar Cantábrico, teniéndose noticias de una cofradía de pescadores del Puerto de Bermeo y otra de las Rías Bajas de Galicia, que arencaba las sardinias, noticias que se pierden en el siglo XIV.

Es posible que los bretones, tras su asentamiento en Sanlúcar y los privilegios que se les concedían, encontraran en estas costas andaluzas más comodidad para ellos por su clima cálido, menos húmedo, sal abundante y buena cantidad de pinares que con la "charamusca" de sus árboles, poder hacer el humo preciso para "arencar" las sardinias.

En la época del Renacimiento, se consumía pescado "frescal", pero esto solo podían hacerlo los muy pudientes. El poco pescado fresco que de las orillas del mar llegaba a las poblaciones del interior de la Península, resultaba muy caro, por el coste del transporte desde la costa, que se hacía a lomos de caballerías por largos caminos, por trochas y cañadas, durante varios días, por lo que, frecuentemente, llegaba tan mermado de sabor y maltrecho que ni el gato más hambriento le hubiera metido el diente. Este deterioro se intentaba disimular, vertiéndole zumo de limón, una vez guisado, costumbre que ha perdurado hasta nuestros días para los fritos.


El pescado que tenía para comer el pueblo en los días de abstinencia era el que se había preparado en conserva, lo que le daba un sabor característico.

Éste se fabricaba salándolo, convirtiéndolo en "cecial", o secado al aire como el bacalao, "ahumándolo" o "arencándolo" o "metiéndolo en adobo o escabeche", como se le llamaba tierras adentro. Estas conservas se hacían en las pesquerías o percheles y en los "humeros".





Las preparaciones de estas conservas de pescado constituyeron un buen negocio para sus propietarios. Pero por el mal olor que despedían los despojos abandonados y descompuestos, el humo que se producía al arenar las sardinas y la mala concepción de los que allí trabajaban como jornaleros, hizo que los ayuntamientos fijaran para ello lugares alejados de la población a los que llamaron "perchales" como en Málaga, y en Sevilla se estableció el "Barrio de los Humeros", por las Ordenanzas de la ciudad de 1525.

En Andalucía existe desde el año 2004 el Consejo Regulador de las Denominaciones Específicas Caballa y Melva, siendo requisito necesario que la materia prima utilizada debe ser de las especies *Scomber japonicus* para la caballa, y *Auxis rocheio thazard*, para la melva, especies migratorias que se encuentran en el Golfo de Cádiz. Para la preparación de sus conservas se permite solo la utilización de aceite de oliva o de girasol, como líquido de cobertura, siguiendo un proceso artesanal de elaboración muy semejante al que utilizaban los romanos en el siglo I, según se puede apreciar actualmente entre los restos arqueológicos de las ruinas de Baelo Claudia en Bolonia. En este lugar se observan los estanques para la preparación de las conservas, que permitirían, como actualmente, conservar las cualidades naturales de este tipo de pescado, sobre todo de las grasas, muy ricas en ácidos omega 3, que junto al oleico, proveniente del aceite agregado, constituyen un elemento protector contra las enfermedades coronarias, a la vez que aportan valor nutricional. 

### Las "drogas legales" suponen el 8,1 por ciento de la morbilidad por drogadicción, frente al 0,8 de las ilegales, según datos del Plan Nacional sobre Drogas

El 8,1 por ciento de la carga de morbilidad de la drogadicción se debe a las denominadas drogas legales. Según datos manejados por José Oñorbe, subdirector del Plan Nacional de Drogas, de ese total el cuatro por ciento corresponde al alcohol y el 4,1 restante al tabaco, frente al 0,8 por ciento que representan las sustancias ilegales.

Oñorbe ha indicado que la mayor preocupación hoy se centra en el incremento de la adicción a la cocaína y el cannabis. "Las demás sustancias permanecen estables", ha señalado Oñorbe, quien también ha hecho hincapié en los cambios que se han producido en la sociedad en cuanto a la preocupación que generan estos problemas. Así, explica que los datos de las últimas encuestas ya no sitúan la drogadicción como uno de los tres problemas que más inquietan a la sociedad española.

Oñorbe ha apuntado también que el Plan de Acción que se ha elaborado dentro del Plan Nacional de Drogas tiene como prioridades abordar aspectos tales como la disminución de la edad de inicio en el consumo de drogas, las poblaciones marginales y especialmente la población penitenciaria, el género, así como la relación con los medios de comunicación.

Por su parte, el director general de Planificación y Atención Sociosanitaria de la Consejería de

Sanidad de Castilla-La Mancha, José Luis López Hernández, ha incidido en que "el consumo de drogas es una pandemia que empezó en los años 60 a modificar hábitos de vida y que acaba desembocando en patologías mentales que afectan cada vez más a un mayor número de personas".

El profesor Franco Vaccarino, asesor y ex vicepresidente ejecutivo del Centro para la Adicción y Salud Mental de Toronto y editor principal del informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre "Neurociencia del uso y dependencia de sustancias psicoactivas", ha señalado que existe una relación directa entre consumo de drogas, también tabaco y alcohol, y enfermedades mentales.

### La OMS estima que podría haber una vacuna contra el sida en una década

El jefe del Servicio de Inmunología y Virología de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Saladim Osmanov, ha informado que se podría tener una vacuna contra el sida en una década.

"En este momento tenemos dos vacunas muy prometedoras, pero van a pasar otros seis u ocho años para saber los resultados. Si tenemos suerte vamos a tener una vacuna en diez años, pero si los resultados son negativos, tendremos que recomenzar este trabajo y continuar buscando una vacuna", ha asegurado este experto.

A pesar de ello, Osmanov considera que la búsqueda de la vacuna ha permitido hacer importantes progresos en la lucha contra el VIH/sida. 