

MENÚ DEL ADELANTADO

La Cofradía del Colesterol Bueno, HDL, crea el «Menú del Adelantado» en honor a Pedro Menéndez



Cofradía del Colesterol
**PREMIO NACIONAL
A LA MEJOR COFRADÍA
GASTRONÓMICA 2017**

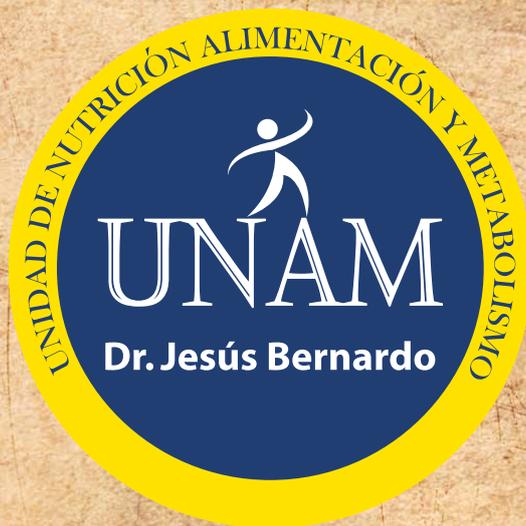


Cofradía del Colesterol
**PREMIO INICIATIVA CULTURAL
LA VOZ DE AÑES 2015**



*Cofradía del
Colesterol
Bueno, HDL*

www.cofradiadelcolesterol.es



500 aniversario del nacimiento de Pedro Menéndez



En 2019 Avilés celebrará una importante efeméride. El quinientos aniversario del nacimiento de un importante ciudadano avilesino; se trata, nada más y nada menos que, de Pedro Menéndez de Avilés. Pero, ¿quién era Pedro Menéndez de Avilés?

Nuestro personaje nace en la villa avilesina el 15 de febrero de 1519 y era descendiente, por parte de su madre, María Alonso de Arango, de los Señores de la Casa de Santa Paya o Pelaya, una de las más antiguas de Asturias, situada en el lugar que se conocía como de Monte del Rey, a cinco kilómetros de Pravia. Su padre fue Juan Alfonso Álvarez de Avilés, descendiente de la también antigua e importante familia Alas de Avilés, alféreces perpetuos de la ciudad.

Cuando muere su padre se fuga de casa, no contaba más de nueve años, y es encontrado seis meses después en Valladolid. Pocos años después se lista para servir en una armada que se había formado para perseguir corsarios franceses por las costas del Cantábrico, en la cual estuvo dos años y en la que aprendió las artes de la guerra en el mar. Más tarde vendió parte de su hacienda y construyó un patache para salir a atacar corsarios, en compañía de familiares y amigos, empresa en la que tuvo éxito, apresando varios barcos corsarios franceses.

La fama de sus hazañas dio pie a que, primero el Emperador Maximiliano y más tarde el Emperador Carlos V, le encomendasen servicios importantes en esa lucha de combate y persecución de corsarios franceses en el Cantábrico. En 1544, cuando tenía 25 años, apresó una escuadra francesa mandada por el corsario Jean Alphonse de Saintogé, que a su vez había apresado dieciocho naves vizcaínas a la altura de Finisterre. Pedro Menéndez lo persigue hasta el puerto de La Rochelle, en la costa atlántica francesa, penetra en el puerto, da muerte al corsario francés y recupera cinco de las naves españolas apresadas. En aguas de Tenerife, Pedro Menéndez apresó también otros tres buques que comandaba Antonio Alfonso, hijo del anterior, que había salido a su encuentro esperando vengar a su padre, corría el año 1549. Estos hechos catapultaron su fama de tal forma que el emperador Carlos le encarga que sea él quien le

traslade y escolte a Bruselas por mar para realizar su abdicación de la corona imperial.

El nuevo monarca español, Felipe II, hijo del emperador Carlos, sigue confiando plenamente en Menéndez, distinguiéndole con el cargo de Capitán General de las flotas de Indias, comenzando a viajar al nuevo mundo en 1552. También lo nombra consejero y protector suyo para que le acompañase desde La Coruña hasta Inglaterra cuando contrae matrimonio con María Tudor en el año 1554. En 1557 participa en la Batalla de San Quintín, y su aportación fue decisiva para que las tropas españolas lograsen la victoria sobre los franceses. La trascendencia de esta victoria fue tan grande que

el monarca español ordenó construir el monasterio de El Escorial como recuerdo de la misma.

En recompensa por los extraordinarios servicios prestados a la Corona el rey le nombra Caballero de la Orden de Santiago y le entrega la Encomienda de la Santa Cruz de la Zarza. Pero no solo eso, sino que por Real Cédula de la Capitulación, que se tomó en Madrid el 20 de marzo de 1565, Pedro Menéndez fue nombrado Adelantado de la Florida, con el encargo de la conquista y colonización de aquellas tierras, la conversión a la fe católica de los naturales del país y la expulsión de los corsarios hugonotes franceses que se habían asentado en sus costas hacía tres años.

El 28 de agosto de 1565 Pedro Menéndez desembarca en la Florida y funda la ciudad de San Agustín, al ser el santo que se celebraba en ese día. Después de derrotar a los corsarios franceses Jean Ribault y René Goulaine

de Laudonnière recorrió el Caribe persiguiendo piratas y corsarios que atacaban las naves españolas.

En 1568 fue nombrado Gobernador de Cuba por Felipe II, puesto desde el que siguió limpiando de enemigos los mares del Caribe aprovechando también para levantar cartas geográficas de toda la zona. Un memorial de Pedro Menéndez sirvió para inspirar el sistema de flotas que España puso en práctica a partir de 1561 con el fin de que los barcos agrupados y protegidos pudiesen comerciar con América, evitando así el acoso y ataques de los piratas y corsarios. Este sistema fue empleado en adelante por muchas flotas de distintos países, incluso en la Segunda Guerra Mundial los americanos lo em-



PEDRO MENENDEZ DE AVILES

plearon para protegerse de los ataques de los submarinos alemanes. Pedro Menéndez también creó utensilios náuticos que sirvieron para fijar la longitud en la navegación. Era ante todo un marino, pero era mucho más que un marino.

En 1568 fue nombrado gobernador de Cuba, sucediendo a Diego de Mazariegos, pero es llamado por el Rey a finales de 1573 para hacerse cargo de una formidable armada que estaba formándose para auxiliar al Gobernador de los Países Bajos, Luis de Requesens. Cuando desembarca en la península, lo hace gravemente enfermo, por lo que otorga testamento, con sus últimas voluntades, en Sanlúcar de Barrameda, el 7 de enero de 1574

A pesar de su enfermedad Felipe II confía en que se recupere y, por medio de un Real Despacho, de fecha 10 de febrero de 1574, nombra al Adelantado Capitán General de la armada de mar y guerra que se encontraba aparejando en el puerto de Santander. El 8 de septiembre toma posesión del mando de la armada en un acto en el que los Ministros Regios le traspasan ese poder de forma oficial como Capitán General de la misma.

Sin embargo la grave enfermedad persistía y, por esa razón, ratifica en Santander, con fecha 15 de septiembre, el testamento otorgado en Sanlúcar en enero. El gran marino avilesino muere efectivamente en Santander, el 16 de septiembre de ese año 1574 y, en cumplimiento de su voluntad, fue embarcado su cadáver, acompañado de muchos capitanes, parientes y amigos, con el propósito de trasladarlo a Avilés. Sin embargo, una tormenta hizo preciso arribar a la villa de Llanes y los restos del Almirante tuvieron que ser depositados en la Iglesia principal, acto que revistió gran solemnidad. En esta ciudad permanecieron hasta el año 1591, en que fueron trasladados en un arca barreteada en hierro que fue depositada dentro de un nicho al lado del Evangelio en el altar mayor de la parroquia de Avilés, iglesia de San Nicolás, tal y como el marino avilesino había dispuesto en sus últimas voluntades.

Esta es una sucinta historia de la biografía de este gran avilesino cuya figura vamos a conmemorar el próximo año 2019, con motivo del 500 aniversario de su nacimiento.

Román A. Álvarez González

La Cofradía del Colesterol Bueno, HDL, crea el «Menú del Adelantado» en honor de Pedro Menéndez

Para conmemorar el quinientos aniversario del nacimiento de Pedro Menéndez la Cofradía del Colesterol Bueno, HDL, ha preparado un menú para celebrar unas jornadas gastronómicas especiales cada 15 de febrero. Tras indagar en la historia se ha ideado el «Menú del Adelantado», propuesta culinaria basada en los productos que ingerían los marinos que viajaban por aquel entonces por los mares de medio mundo. La tarea de documentación, para ser fieles a esa dieta que practicaban, la realizó el historiador Román Antonio Álvarez. Esta se puso en conocimiento del doctor Jesús Bernardo, y su equipo de nutricionistas, que le dio forma de menú totalmente saludable.

La Cofradía pretende que esta propuesta cuaje entre la población y que, al igual que en Oviedo se viene celebrando anualmente el Desarme, cada 15 de febrero celebremos en Avilés el nacimiento de tan insigne marino.

MENÚ DEL ADELANTADO

UNIDAD DE NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN Y METABOLISMO

Dr. Jesús Bernardo García, *Médico Nutriólogo*

Dña. Araceli Llerandi Trespalacios

Dña. Nerea Rocha López

Dña. María Peón Fernández

Nutricionistas

Dña. Marta García Alba

Dña. María José Pérez Díaz

Dña. Isabel Alba Cebrián

Secretarias

PRIMER PLATO: Lentejas con tocino y chorizo

SEGUNDO PLATO: Bacalao con pasas y piñones

POSTRE: Bizcocho de limón

MENÚ DEL ADELANTADO

«[...] se ha de almorzar con un poco de bizcocho, algunos dientes de ajo, sendas sardinas o queso, sendas veces de vino en pie, a toda la gente, y solo los domingos y jueves les da carne, y los demás días de la semana pescado y legumbre

[...] y si se da bacalao, lizas o pargos con su olla de habas y garbanzos. Y a cenar se les da el servicio de solo el pescado, bizcocho, aceite y vinagre, y su bebida [...]

Diego García de Palacio



Lentejas con tocino y chorizo

PRIMER PLATO

INGREDIENTES

500 g de lentejas
1 cebolla
4 dientes de ajo
200 g de chorizo
300 g de tocino
Sal
1 cucharadita de pimentón dulce
Perejil picado



Imagen: Pinterest

PREPARACIÓN

1. Poner a remojo las lentejas con una hora de antelación.
2. Poner las lentejas en la olla rápida, agregar el chorizo, el tocino y los 4 dientes de ajo con piel.
3. Picar finamente la cebolla y añadir.
4. Salpimentar.
5. Poner la tapa y cocer durante 15 minutos.
6. Cuando las lentejas estén hechas, retirar los tropezos y cortar el chorizo y el tocino en trozos.
7. Pelar los ajos y aplastar con un tenedor.
8. Añadir todo nuevamente a la cazuela y mezclar bien.

¿POR QUÉ ESTE PLATO?

Las legumbres eran uno de los alimentos esenciales en la dieta de los marineros durante los siglos XVI y XVII. La carne también estaba presente: solía ser de cerdo y se denominaba generalmente tocino, aunque incluía la canal completa. A veces se entregaba fresco, pero lo más frecuente es que estuviese conservado en salazón o se hubiera secado.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Las lentejas son una buena fuente de proteínas de origen vegetal, almidón, calcio, hierro «no hemo», magnesio, zinc y fósforo. Su contenido vitamínico es bajo, aunque destaca la presencia de vitamina K y folatos. También es importante su contenido en fibra soluble e insoluble, lo que favorece el tránsito intestinal y ayuda a combatir el estreñimiento. El tocino y el chorizo que las acompañan aportan grasas y un valor calórico más elevado.

MENÚ DEL ADELANTADO



Bacalao con pasas y piñones

SEGUNDO PLATO

INGREDIENTES

4 trozos de bacalao desalado de unos 200 g cada uno
1 cebolla mediana
5 tomates medianos maduros
2 dientes de ajo
2 cucharaditas de azúcar
½ vaso de coñac o vino blanco (unos 80 ml)
1 vaso y medio de caldo de pescado (unos 300 ml)
50 g de pasas de Corinto
40 g de piñones
Sal y pimienta blanca molida (al gusto)
Aceite de oliva virgen extra
Harina para enharinar los lomos del bacalao

PREPARACIÓN

1. Desalar el bacalao.
2. Poner las pasas a remojo en agua tibia durante 30-60 minutos.
3. Echar en una sartén (sin aceite) un puñado de piñones y tostarlos. Cuando estén dorados, reservar.
4. Pelar y picar la cebolla y los ajos. Pelar los tomates y quitar sus semillas.
5. En una cacerola baja, añadir un chorro de aceite y agregar la cebolla, uno de los dientes de ajo y los tomates. Pochar a fuego medio removiendo a menudo. Añadir 2 cucharadas rasas de azúcar.
6. Salpimentar los lomos de bacalao. Enharinar el pescado ligeramente. Poner en una sartén con uno de los dientes de ajo en un buen chorro de aceite de oliva virgen extra. En cuanto cambien de color, retirar.
7. En la misma sartén, sellar y dorar el bacalao por los dos lados. Retirar el bacalao cuando comience a dorarse y reservar, ya que se terminará su cocción más adelante.
8. Añadir coñac al sofrito una vez pochado y dejar que se evapore el alcohol unos dos minutos a fuego medio removiendo. Verter el caldo y remover. Dejar dos minutos para que se integren los sabores.
9. Agregar a la cazuela los lomos de bacalao, las pasas y los piñones. Dejar tres o cuatro minutos cocinándose a fuego bajo.
10. Corregir el punto de sal.

¿POR QUÉ ESTE PLATO?

El pescado que empleaban los marineros era en salazón porque su conservación era mejor: de ahí la elección del bacalao. Además, excepcionalmente se repartían frutos secos como almendras, castañas pilongas o pasas, alimentos muy energéticos y de fácil conservación.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

El bacalao es un pescado blanco con un bajo contenido graso. Aporta proteínas de alto valor biológico (ya que contienen todos los aminoácidos esenciales), vitaminas y minerales.

Entre las vitaminas destacan las del grupo B, principalmente la B1, B2, B6 y B9. También contiene cantidades discretas de vitaminas D, E y A.

En relación a los minerales destaca la presencia de sodio, que se emplea como conservante. No obstante, su contenido se reduce al ponerlo a remojo. También aporta cantidades significativas de potasio y fósforo.

Los frutos secos aportan energía, proteínas y grasas. Contienen un alto porcentaje de ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados. Además, son una buena fuente de fibra, por lo que son saciantes y ayudan a regular el tránsito intestinal. Contienen minerales como el magnesio, potasio y el calcio y vitaminas como la E.



Imagen: Mercado calabajío

MENÚ DEL ADELANTADO



Bizcocho de limón

POSTRE

INGREDIENTES PARA EL BIZCOCHO

3 huevos
100 ml de leche
100 ml de aceite de girasol
150 g de azúcar
170 g de harina
1 sobre de levadura en polvo
Un pellizco de sal
Zumo de medio limón
Ralladura de vainilla o unas gotas de esencia

INGREDIENTES PARA EL RELLENO Y LA COBERTURA

150 g de mantequilla sin sal
300 g de azúcar glass
200 g de queso de untar
Ralladura de piel de limón
½ vaso de agua y ½ vaso de azúcar (almíbar) o Limoncello

PREPARACIÓN

1. Batir los huevos junto con el azúcar con unas varillas y añadir la leche, el azúcar, el aceite y el zumo de medio limón. Batir.
2. Agregar la harina, la levadura en polvo, la ralladura de vainilla o esencia y un pellizco de sal. Batir con las varillas hasta conseguir una masa homogénea.
3. Precalentar el horno a 180° y engrasar el molde con un poco de mantequilla o aceite y espolvorear con harina. Verter la masa y hornear unos 30 minutos.
4. Para preparar el relleno y la cobertura, batir con varillas mantequilla y azúcar hasta conseguir una crema esponjosa. Entonces, añadir el queso y mezclar bien. Añadir un poco de ralladura de limón y reservar.
5. Para preparar el almíbar, llevar a ebullición medio vaso de agua y medio vaso de azúcar (no hacerlo si se va a utilizar Limoncello en su lugar).
6. Cuando el bizcocho ya haya templado, cortarlo dos veces, de manera que se obtengan 3 capas. Pintar cada capa con almíbar o Limoncello.
7. Cubrir cada capa de bizcocho con la crema y reservar un poco para cubrirlo.

¿POR QUÉ ESTE PLATO?

El postre está inspirado en el denominado «bizcocho» que consumían los tripulantes. Los bizcochos eran unas tortas duras de harina de trigo doblemente cocidas y sin levadura que duraban largo tiempo, por lo que se convirtieron en un alimento básico dentro de los buques.

Además, el queso también formaba parte de la alimentación porque no se necesitaba cocinar y porque se conservaba muy bien. El limón, por su parte, se empleaba para combatir el escorbuto, una enfermedad típica de los hombres de mar provocada por la carencia de vitamina C que aparecía cuando las travesías se alargaban.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

El queso y la leche de esta receta son fuente de proteínas y calcio. Además, el huevo aporta proteínas de alto valor biológico y el limón vitamina C. Se trata de una receta bastante calórica como consecuencia de las características nutricionales de los alimentos con los que se elabora, como el azúcar y la mantequilla, por lo que el consumo de este tipo de postres a de ser de manera esporádica.



Imagen: Cocina con Marta

Alimentación en los navíos en los siglos XVI-XVII

La dieta y alimentación de los marineros, que formaban la tripulación y/o pasajeros de los navíos que viajaban a América desde la península durante los siglos XVI y XVII tenía que superar un primer paso que consistía en la organización de la compra y almacenamiento de los mismos y su conservación a lo largo del viaje. La comida era difícil de conservar por la humedad, el calor y las plagas (ratas, cucarachas y demás insectos). La preparación tampoco era sencilla, pero también era esencial establecer unas raciones alimentarias adecuadas para que los víveres y el agua durasen un poco más de las jornadas que estaban previstas para el viaje. El despensero era el encargado de repartir las raciones alimenticias y el alguacil el que se encargaba de custodiar y distribuir las de agua.

La peor carestía vital era la del agua, por lo que se era extre-

madamente cuidadoso en su racionamiento. El agua que había habitualmente en las naves era turbia, hedionda, caliente y cenagosa. Una solución era hervirla, pero había que comprarse una olla y «cuidar de tener agua» y de que no la robasen. Se corrompía por no estar bien envasada, lo que provocaba un sinnúmero de enfermedades. Normalmente se repartían entre uno y dos litros de agua por persona y día pero, si el viento cesaba o se producía alguna avería, la ración de agua se podía reducir drásticamente. Cuando ocasionalmente se producían robos o fraudes en las raciones, el delito se castigaba duramente, ya que el egoísmo de unos pocos ponía en peligro la supervivencia del resto.

Los desequilibrios en la dieta se producían, más que por insuficiencia calórica, por desequilibrio nutricional, sobre todo cuando el viaje se prolongaba más de lo previsto.

La comida o almuerzo, al mediodía, era la ingesta más importante y la más calórica, y solía servirse caliente, siempre que las condiciones atmosféricas y estratégicas no lo impidieran y hubiera leña o carbón. El desayuno se comía frío y la cena se realizaba a la luz de un candil, aunque en ocasiones se tuviera que comer a oscuras.

Los oficiales, a veces, tenían pequeños privilegios como un vino de mejor calidad, bizcocho blanco o bonito en vez de atún. Pero, cuando el viaje se alargaba y los alimentos y el agua escaseaban compartían con los demás pasajeros los rigores del hambre y la sed.

Según Diego García de Palacio, marino y científico español de origen santanderino, que vivió en el siglo XVI y que viajó en numerosas ocasiones a las Indias, esta era la ración de comida que se servía en una nao que se dirigía a Indias:

«[...] se ha de almorzar con un poco de bizcocho, algunos dientes de ajo, sendas sardinas o queso, sendas veces de vino en pie, a toda la gente, y solo los domingos y jueves les da carne, y los demás días de la semana pescado y legumbres: puesta pues una mesa en el combes del navío desde popa a proa, donde toda la gente quepa, se han asentar por las bandas, como se dijo en el capítulo del contramaestre, y de cuatro en cuatro se ha de poner su montón de bizcocho y cuatro libras de carne, y siendo en la mar se dan garbanzos o habas, y si en tierra dan berzas y caldo y a cenar la mitad y sus tres veces de vino a cada comida y el día de pescado, si se da sardinas, se dan a cada uno cuatro: por manera que entre cuatro que comen en un servicio se ponen 16 sardinas con su aceite y vinagre, y si se da bacalao, lizas o pargos con su olla de habas y garbanzos. Y a cenar se les da el servicio de solo el pescado, bizcocho, aceite y vinagre, y su bebida [...]»





En los galeones de Indias parece que siempre se sirvió la comida en común hasta el siglo XVII, evitando así el peligro de incendio en los buques, por lo que el tiempo de espera debía ser largo o la comida «fría» o cruda. El fogón se solía ubicar en la cubierta principal, casi siempre en la proa, pero había días en los que el viento impedía su uso, por lo que la comida era fría o cruda.

Según Esteban Mira Ceballos en su trabajo «*La vida y la muerte a bordo de un navío del siglo XVI*» la dieta tenía dos alimentos claves:

El bizcocho, unas tortas duras de harina de trigo, doblemente cocidas y sin levadura, que duraban largo tiempo, por lo que se convirtieron en un alimento básico dentro de los buques. Ahora bien, a veces estaba tan duro que solo los más jóvenes eran capaces de hincarle el diente.

El vino, cuya ración por tripulante y día, en condiciones normales, ascendía a un litro. La falta de vino podía crear gran malestar en la tripulación, parece ser que era más importante el vino que las propias pagas de los tripulantes. También se repartían raciones mucho más escasas de **vinagre** (tres litros al mes) y de **aceite de oliva** (un litro al mes).

Los **alimentos frescos**, como **verduras** y **frutas**, se consumían los primeros días. Después, los alimentos frescos y la fruta desaparecían durante semanas de la dieta y, si la travesía se alargaba en exceso, comenzaban a aparecer los primeros síntomas del escorbuto, una enfermedad típica de los hombres de la mar, provocada por la carencia de vitamina C que era combatida con la ingesta de **limones**.

Solían comer **carne** al menos dos veces en semana. La carne **era normalmente de cerdo** y se denominaba genéricamente **tocino**, aunque incluía la canal completa. A veces, se entregaba fresco si se había sacrificado un animal, pero lo más frecuente es que estuviese conservado en salazón o se hubiese secado, en cuyo caso se llamaba **cecina**. Antes de consumirse, la carne se lavaba en el mar durante medio día para eliminar el exceso de sal. Los otros cinco días de la semana se consumían habas, arroz y pescado. Esto, junto a **gachas o sopas de cereales o legumbres con manteca** y unos buenos litros de alcohol, eran la dieta esencial del marinero.

Pero el **queso** también era un componente esencial de las comidas a bordo, por dos motivos: su buena conservación y porque no se necesitaba cocinar.

Excepcionalmente se repartían **frutos secos**, como **almondras, castañas** pilongas o **pasas**.

Fray Tomás de la Torre, en su «*Diario de viaje de Salamanca a Ciudad Real de Chiapa*», dice lo siguiente de la dieta a bordo de los galeones:



«*En la comida se padecía trabajo porque comúnmente era muy poca; creo que era buena parte de la causa poderse allí aderezar mal para muchos; un poco de tocino nos daban por las mañanas y al mediodía un poco de cecina cocida y un poco de queso, lo mismo a la noche; mucho menos era cada comida que un par de huevos*».

No obstante, en ocasiones se duplicaban las raciones, sobre todo cuando había riesgo evidente de entrar en combate. Según Juan Escalante de Mendoza, no había mejor forma de levantar el ánimo a la tripulación que llenándoles la barriga y sirviendo ración doble de vino para aumentar su valentía y abnegación.

Román Antonio Álvarez González

Alimento	Cantidad por persona/día
Bizcocho ordinario (pan o marañuelas sin levadura)	690 gramos/día
Bizcocho blanco para el general y el almirante	-
Vino	1 litro/día
Carne de vaca salada	460 gamos/día
Carne de cerdo salada	230 gramos/día
Salazones de pescado	153 gramos/día
Habas, guisantes, garbanzos, lentejas (legumbres)	150 gramos/día
Hortalizas, verduras y frutas	Mientras durase desde que salía de puerto
Ajos	
Arroz	46 gramos/día
Queso	57,5 gramos/día
Aceite	1 litro/mes
Vinagre	0,646 litros/mes



HERRERO BRIGANTINA

Certo in dubium

Correduría de Seguros J-2985

OFICINA PRINCIPAL:

Paseo de la Castellana, 95

28046 Madrid



*Cofradía del
Colesterol
Bueno, HDL*



HERRERO BRIGANTINA



UCAJC
Unión de Comerciantes
de Avilés y Comarca

