

# Breviario de la sopa

Ismael Díaz Yubero

**S**on muchos los que la adoran y muy pocos los que odian la sopa y se da la circunstancia de que los trófugos van siempre en el mismo sentido, que es reconocer que lo que en su momento rechazaron los ha cautivado por sus encantos. Es casi seguro que la lisiatísima Mafalda, si se hubiese continuado la publicación de sus "tiras" acompasadamente con su desarrollo, se hubiese convertido en una ferviente admiradora de las sopas porque, como dice Jaime Ariansen, con la edad se deja de detestar y se la ingiere con escéptica neutralidad. Después, de repente y sin previo aviso, la sopa se convierte, para cada uno, en una de las siete maravillas gastronómicas del universo.

Hay sopas en todas las civilizaciones y pueblos y todos las tienen en sus patrimonios culinarios. Son populares, porque

cada cultura tiene las suyas, a las que reconoce unas propiedades, y a veces unas virtudes, que van más allá de lo puramente nutricional para adentrarse en lo mágico.

El origen de todas las sopas es común. Está en una olla (elemento tierra) en la que se introduce todo aquello que pensamos que es comestible y el resultado, gracias a la acción de otros tres elementos (agua, fuego y aire), es la fuente a la que ha recurrido la humanidad para hacer comestibles a muchos alimentos y, además, hacer que los que ya lo eran liberasen sus nutrientes para que, asociados a las de otros componentes, se obtuviese un elemento básico en la alimentación de los pueblos.

Hace unos veinte años el Dr. Salvador Giménez, después de leer un artículo publicado en el *Canadian Medical Association Journal* sobre qué es un medicamento, se planteó si la sopa, en

## NOTA DEL DIRECTOR

El 2 de septiembre a las 17.33 recibí un correo electrónico cuyo asunto decía Sopas y cuyo remitente era Ismael Díaz Yubero. Su contenido literal decía:

*Querido Ángel:*

*Te supongo incorporado y con la energía acumulada de unas buenas vacaciones. Te adjunto el artículo sobre sopas que debido a la mayor disponibilidad de tiempo ha salido muy largo, pero, como siempre, está a tu disposición el tratamiento final (acortarlo, dividirlo, etc.). Con este artículo termino mi compromiso para este año y podemos hablar para el futuro.*

*Un abrazo. Ismael*



Dos meses y diez días después, el 12 de noviembre, un ictus sufrido el día anterior acababa con la vida de Ismael, antes de ver publicado este artículo, dentro de su magnífica serie sobre Cultura Alimentaria, que se venía publicando desde hace tiempo en Distribución y Consumo, como continuación a otras series anteriores sobre Alimentos con historia o Alimentos de España, rutas y sabores.

Todo ello dentro de una larga colaboración con Mercasa y especialmente con Distribución y Consumo, que tuvo su origen en el número 2 de la revista, en febrero de 1992, con un artículo titulado "Vinos de Madrid. Un toque de distinción", firmado por Ismael Díaz Yubero cuando era Director General del Medio Rural en la Comunidad Autónoma de Madrid, y que ha sido especialmente intensa e ininterrumpida en los últimos 20 años, hasta acumular 60 grandes artículos publicados.

El correo del 2 de septiembre es un fiel reflejo del hábito de trabajo de Ismael Díaz Yubero, previsor, organizado y siempre con tiempo suficiente en las entregas para poder paladear con calma los textos en su edición antes de publicarlos. Por ello se refería en su correo a "hablar sobre el futuro".

Con el permiso de su familia publicamos este excepcional tratado sobre sopas y seguiremos publicando en próximos números de Distribución y Consumo, hasta agotarlos, los artículos ya entregados por su autor para ir incorporando, según sus propias palabras, "cuando mejor convenga". Nunca podíamos imaginar que sería tras su muerte, que lamentamos profundamente. Lo haremos con orgullo y reconocimiento hacia su autor, hasta completar su contribución a la Cultura Alimentaria, que en todo caso estará lamentablemente inacabada, porque nos quedaban muchos productos y sectores por tratar.

base a las premisas de la OMS, puede ser considerada como un medicamento. Llega a la conclusión de que lo es, porque cumple con todas las condiciones enumeradas, que son ser eficiente, estar basado en la evidencia, ser flexible y tener futuro; y además es un medicamento esencial porque cumple una quinta condición que exige la OMS, que es la de ser tan importante hoy como lo era hace veinte años.

Cuando se inventó el fuego se inventó la sopa, quizás un poco después pero no mucho. Además, se inventó en muchos lugares diferentes y por muy distintas culturas, porque cuando cayó, intencionadamente o no, algún alimento en agua caliente, se obtuvo la sopa. Pudo ocurrir en muchos sitios y en todos ellos sus habitantes pudieron presumir de ser inventores del plato más universal, aunque con muy variadas, casi infinitas composiciones.

Primero se inventó el caldo e inmediatamente después la sopa, porque al caldo se le pudieron añadir hojas, raíces, frutos, semillas de cereales, leguminosas o de cualquier otra planta del larguísimo catálogo botánico, enteras o en harina, quizás algún huevo de cualquier ave, algún pescado, crustáceo, molusco, batracio, reptil o algún mamífero entero o en partes, crudo o previamente asado, alguna hierba aromática y con esos o algunos de los elementos enunciados se hicieron las primeras sopas, exactamente igual que se siguen haciendo en la actualidad.

Una constante en la historia de las sopas es que tiene su origen en la utilización óptima de los recursos disponibles. Después evoluciona y en cada región se van diferenciando las sopas

en función de los ingredientes de los que disponen las diferentes economías, incluyendo los alimentos más preciados, según aumenta el poder adquisitivo.

Hay algunas referencias de que en muchas culturas las primeras celebraciones que tuvieron carácter social se celebraron con una comida en la que la sopa fue el plato único o al menos el principal, lo que hace que tenga un carácter ritual que a veces se ha prolongado en la historia de los países.

## LA SOPA EN GRECIA

En cada región se utilizaron los recursos disponibles, lo que diferenció a las muy variadas sopas de las que nos han llegado referencias a través de restos arqueológicos, pinturas o escritos. Las informaciones griegas no son las primeras, pero sí las que mejor describen, ensalzan o critican a la sopa.

La **sopa negra** fue la comida nacional de Esparta, una de las tres Ciudades Estado, con Atenas y Tebas, que fueron el origen de la antigua Grecia. Esparta presentaba la particularidad de que sus habitantes, aunque divididos en clases sociales, tenían como finalidad común la guerra, por lo que la disciplina y la constante formación militar eran prioritarias.



Entre sus obligaciones generales estaba comer junto con los demás ciudadanos en establecimientos públicos, en los que se repartía diariamente, con una monotonía absoluta, la sopa negra, modelo de frugalidad con la que se pretendía forjar al soldado espartano en la disciplina y la resistencia. Sangre, vísceras y vino eran los tres componentes, que aportaban suficientes nutrientes, pero las cualidades gastronómicas eran totalmente secundarias, aunque se aseguraba que la sopa negra era muy apreciada después de haber peleado en las batallas y haberse bañado en las frías aguas del río Eurotas. Plutarco cuenta en el libro "La vida de Licurgo" que el rey del Ponto quiso probar la sopa y la encontró tan mala que tuvo pena de los espartanos, aunque a partir de ese momento evitó tener confrontaciones con ellos.

Muy distinta era la vida en Sibari, en la que uno de sus habitantes, un sibarita, enterado de la disciplina espartana y sobre todo de la composición de su comida, aseguró que había comprendido por qué no les importaba nada morir en sus frecuentes contiendas, e incluso que lo preferiesen, a tener que volver a comer la sopa negra.

Toda la Grecia antigua cargó con el sambenito culinario de la sopa negra, pero la realidad es que hubo muchas más sopas. Hay documentos que refieren que Astasia, la esposa de Pericles, se alimentaba de caldos de ave y que en tiempos de escasez un rey de Atenas mando colocar, en las proximidades del Ágora, un gran caldero en el que cada día, a pesar de la poca disponibilidad de alimentos, cambiaba con frecuencia su composición, y el mismo servía la sopa a todos los súbditos, con la finalidad principal de mantenerlos unidos.

La llegada de la primavera en Grecia, después de un invierno en el que eran frecuentes los ritos iniciáticos y los ayunos,

se celebraba con un caldo llamado **kykeon** que se hacía con cereales, hierbas, queso y vino, que es citado por Homero en la Iliada, en donde cuenta que la mujer de Hecamede preparó una bebida con harina blanca y queso de cabra, a la que añadió vino de Pramnio; y en la *Odisea*, Circe prepara una poción parecida, cuando quiere hechizar a Ulises y a sus hombres para que permanezcan en la isla.

En Tebas, en Atenas y en los amplios territorios del Mediterráneo que ocuparon los griegos, entre otros los que hoy son Sicilia y Calabria, hubo sopas muy diversas y muy apreciadas y como heredera de ellas ha quedado alguna espléndida como el **avgolemono**, que es una emulsión, que se hace con huevo y limón, que se mezcla con caldo de carne, pescado o verduras y que admite variaciones como la llamada **mayiritsa**, que tiene mucho de ritual y es la cena tradicional de la Pascua griega, que se hace con la asadura del cordero y avgolemono y las **sopas de pescado** que se citan en la literatura de los clásicos helenos.

## SOPAS EN ROMA

Las sopas fueron la principal comida del pueblo romano. A diario se comía **sopa de farro** (cebada a medio moler, remojada y mondada) y **garbanzos**, a la que se añadían productos de temporada: verduras, legumbres, y ocasionalmente queso, que fueron antecedente del **'plus'** y de la **polenta** que estaba hecha con cebada tostada y triturada, según el testimonio de Columela.

Hubo muchas sopas muy valoradas, aunque también fueron objeto de críticas, como la de Plauto, que bajaba los humos de los cocineros que se habían hecho famosos diciéndoles que tomaban a los comensales por vacas, sirviéndoles hierbas condimentadas con más hierbas. Pero los ingredientes no eran solo vegetales, como refleja en su *Re coquinaria*, que muestra recetas variadas de sopas, a las que califica como refinadas y succulentas, casi siempre condimentadas con aceite de oliva y garum.

Cada sopa tenía sus adeptos que la solicitaban con asiduidad, como por ejemplo Nerón, que antes de ejercitarse todos los días ensayando canciones tomaba un caldo de puerros porque, en su opinión, era la mejor forma de proteger sus cuerdas vocales.

Cuando la riqueza, y paralelamente el lujo, llegó al Imperio Romano, a principios del siglo III después de Cristo, Ateneo de Náucratis escribió "El banquete de los sofistas" conocido también como de los sabios o de los eruditos, en el que relata a su amigo Temócrates tres banquetes, en los que da voz a diferentes sabios como Galeno, Plutarco o Ulpiano pero a los que asisten muchos más. Ficticiamente les hace dar sus opi-



*La cuchara es un instrumento fundamental en la historia de la sopa. Quizás fueron hojas de textura coriácea o cortezas de árboles, de lo que se valieron los primeros comedores de sopa. Seguramente después se hicieron cucharas con piedra tallada, madera, huesos de grandes animales o conchas de moluscos en las sociedades próximas al mar. Es muy posible que las primeras fuesen casi planas y que con la experiencia se fuesen abombando, para mantener el líquido en su concavidad, lo que se consiguió repetida y definitivamente en la Edad de los Metales, cuando se pudo darles forma y cuando diversas aleaciones hacían que no se deformasen*

niones sobre muchos aspectos de actualidad entre ellos filosofía, arte teatro, política, erotismo, sexo, homosexualidad, pero, en lo que respecta a la alimentación, es una importante transcripción de recetas e interesantísimos comentarios sobre comida y vino. La gastronomía juega un papel importante y como muestra de la sofisticación a la que se había llegado, relata la receta de una **sopa de pétalos de rosa** a la que añade sesos de pajaritos, yemas de huevo, aceite, garum, pimienta en polvo y vino.

Es evidente, que además de las sopas que relata Apicio, y esta de Ateneo, había muchas más. Algunas tan humildes que solo tenían como ingredientes agua y pan y otras que tenían como principal misión ablandar algunos ingredientes demasiado duros para comerlos crudos, como los granos de cereales sobre todo si había pasado cierto tiempo desde su recolección. A partir de ellas la adición de otros ingredientes mejoraban las sopas que las diferentes clases sociales podían comer. Sal, que era cara, cereales, legumbres y sus harinas, hortalizas, pescados, vísceras, carnes variadas fueron componentes del plato más consumido, con la particularidad de que su composición, más o menos enriquecida, era casi siempre repetitiva en todos los hogares.

## LA CUCHARA

La cuchara es un instrumento fundamental en la historia de la sopa. Quizás fueron hojas de textura coriácea o cortezas de árboles, de lo que se valieron los primeros comedores de sopa. Seguramente después se hicieron cucharas con piedra tallada, madera, huesos de grandes animales o conchas de moluscos en las sociedades próximas al mar. Es muy posible

que las primeras fuesen casi planas y que con la experiencia se fuesen abombando, para mantener el líquido en su concavidad, lo que se consiguió repetida y definitivamente en la Edad de los Metales, cuando se pudo darles forma y cuando diversas aleaciones hacían que no se deformasen. A partir de ese momento empezaron a aparecer diferentes tamaños, tipos y calidades de cucharas.

En diferentes yacimientos arqueológicos se han encontrado cucharas hechas con metales nobles, algunas con piedras preciosas incrustadas, mangos tallados u otros adornos de fantasía. A veces piezas sueltas y otras en lo que podríamos designar como antecesoras de cuberterías. Cucharas para uso individual que, hasta tiempos bastante avanzados, llevaba cada comensal cuando era invitado a una comida o fiesta en la que hubiese posibilidad de que algún plato fuese una sopa o un guiso caldoso, pero también se han encontrado cucharones para servir o pequeñas cucharas, cucharillas, para dosificar algunos ingredientes como sal, algunas salsas, especias, etc. Se han encontrado cucharas utilizadas en diferentes culturas, como en la Roma Imperial, en Mesopotamia, Siria, Egipto, Bizancio y en excavaciones de poblaciones amerindias.

Al tamaño individual que tenía una capacidad de unos 10 cc se le llamó en Roma cloquear, de donde procede la palabra cuchara, que no fue adaptada en la terminología española hasta el siglo XVI, pero también había otros términos como *lígula*, un poco más grande que las cucharas actuales, y especialmente dedicada al consumo de sopa, por lo que era casi obligado sorber el líquido y la *trulla*, muy parecida a un cazo actual.

Las sopas fueron comida principal de conventos y abadías, que las hacían generalmente utilizando las producciones

vegetales y animales de sus huertos, que eran abundantes, hasta el punto de que en una abadía se reseñaron seis sopas diferentes en la ingesta de un solo día. En la catedral de Lérida, en uno de sus murales, se representa a un peregrino sorbiendo sopa directamente de la escudilla.

Con el fin del feudalismo se unificaron formas y sorprende que la forma ovalada de algunas fuese exactamente igual a las de fabricación más reciente. Desde entonces la cuchara se convirtió en un utensilio doméstico, que empezó a usarse indistintamente por los componentes de la familia, porque hasta entonces cada persona tenía la suya.

Hacia 1530 el modelo francés medieval de la "cortesía" se supera por el modelo renacentista de la "civilización", que se da a conocer desde la corte francesa en tiempos de los Valois. Acaba siendo adoptado por toda la aristocracia europea, que a continuación se traspa a las burguesías de todos los países y termina extendiéndose a todas las clases sociales. Se impone el uso de cubiertos y servilletas y sobre todo se establece la costumbre de que cada comensal disponga de cuchara, cuchillo y tenedor, para su uso exclusivo, durante todo el tiempo que dura la comida.

## EL FUEGO DEL HOGAR

El fuego permanentemente encendido, sobre el que una olla contenía la próxima comida, hizo posible que en las casas hubiese siempre dispuesta una sopa, porque con el caldo y un poco de pan siempre había la posibilidad de matar el hambre, aunque la disponibilidad de recursos condicionó las diferencias entre las diferentes sopas que en el mundo existen. Varían los componentes y también la textura, que puede ser más o menos líquida. Además, se va innovando porque cada vez que un nuevo alimento llega hay la posibilidad de incorporarlo a la sopa y como casi siempre resulta que armoniza bien termina convirtiéndose en un ingrediente más. Olla, cazuela, caldero, puchero, marmita... se convirtieron en una fuente permanente de sopa que se obtenía simplemente añadiendo agua al recipiente en el que cocían permanentemente los alimentos disponibles, que cedían su "sustancia", para poder disponer en cualquier momento de una sopa.

## LAS SOPAS DE LOS REYES

La sopa empezó siendo un alimento de subsistencia, una forma de paliar el hambre y de aprovechar los recursos alimentarios que no solían ser abundantes, aunque cuando se daban circunstancias favorables por abundancia de cosechas o por cualquier otro motivo, las sopas que por otra parte eran una excelente forma de conservar los alimentos, se ennoblecían.

*La sopa empezó siendo un alimento de subsistencia, una forma de paliar el hambre y de aprovechar los recursos alimentarios que no solían ser abundantes, aunque cuando se daban circunstancias favorables por abundancia de cosechas o por cualquier otro motivo, las sopas que por otra parte eran una excelente forma de conservar los alimentos, se ennoblecían*

Seguía habiendo muchos niveles de calidad gastronómica entre las diferentes sopas, pero de cuando en cuando alguna trascendía por su calidad y se generalizaba su consumo hasta donde las posibilidades económicas de las diferentes clases sociales lo permitían. También tenía influencia la aportación de nuevos sabores y como ejemplo Carlos Azcoytia, de quien tomamos su valoración de la influencia de la cocina francesa en el mundo de las sopas, opina que cuando Catalina de Médicis se casó con Enrique II dejó notar la influencia italiana en la cocina francesa, bastante atrasada en aquellos momentos, sobre todo en la preparación de las sopas con algo tan sencillo como la incorporación de hierbas aromáticas como mejorana, tomillo, salvia, orégano, hinojo, que además, están al alcance de todos y que una vez secas se conservan muy bien, por lo que están siempre disponibles para añadir sabor.

Poco a poco la corte francesa se convirtió en el escaparate de la gastronomía y cuenta la leyenda que Enrique IV se hizo preparar una sopa con gallina, carne de cerdo y de ternera, ajo y perejil que causó sensación entre los sibaritas, (algunos piensan que fue más bien entre los aduladores) de la época y que se hizo popular en todos los hogares de la aristocracia y de la incipiente burguesía. Su mujer, Margarita de Valois, por no ser menos ideó, y difundió, "*le potage à la reine*" con los ingredientes básicos casi idénticos a los de la sopa inventada por el rey, a la que añadió crestas de gallo, alfóncigos (pistachos) y granos de granada.

Siguiendo con la contribución francesa se cuenta que en Inglaterra las pieles de vacuno se enviaban a los curtidores con el



rabo, que generalmente se despreciaba, lo que aprovecharon los exiliados políticos franceses huidos a Inglaterra, para cocinarlos e inventar la *oxtail soup* (sopa de rabo de buey) que con el tiempo se convertiría en una de las sopas más universales.

El refinamiento se impuso y como alguien le dijo a Luis XIV que el ámbar gris (una secreción producida por algunas especies de ballena) era afrodisíaco, el rey decidió tomarse todos los días una buena dosis de caldo en el que se disolvía y para terminar con la contribución francesa al mundo de las sopas, que por cierto su abundancia se debe a la importancia que los galos dieron siempre a este plato, se cuenta que un día María Antonieta asistió a una función de teatro, percibió el olor de la sopa de col que en el entreacto comían los actores, pidió participar en aquella comida y creó una tradición consistente en que siempre que la reina iba al teatro, se reservaba un plato de esta sopa de col para ella.

En España las sopas tienen su origen en el caldo de la olla. Desde la poderosa (podrida) a las más humildes y por eso salen sopas diversas como la que refiere Quevedo en "El Buscón", que es solo un agua hervida con un triste garbanzo, pero no muy lejos en la Corte, y en las casa de los ricos, en sus sopas había carnes variadas, hortalizas y legumbres que le daban una especial riqueza en nutrientes y en cualidades sápidas y aromáticas, porque se hacían y se hacen con lo que se tiene a mano y es indudable que las posibilidades económicas de las diferentes clases sociales eran y siguen siendo muy variadas.

## LA SOPA BOBA

Las sopas de caridad fueron frecuentes en todos, o casi todos, los países durante los siglos XV, XVI y XVII, aunque tanto antes como después y al menos en determinados momentos fueron de elaboración diaria. La iniciativa corresponde a diferentes órdenes religiosas, aunque después fueron seguidas por posadas y tabernas que ofrecían los restos de las comidas a los indigentes, que a cambio tocaban, cantaban o recitaban canciones. Según algunos autores es el origen de los trovadores, de las coplas de cordel, de los romances de ciego y de la tuna.

En España se denominó a estas comidas como "sopa boba" o sopa de peregrinos y se repartían entre los menesterosos, que acudían a una determinada hora a la puerta de los conventos. Inicialmente se hacía con las sobras, pero cuando estas ya no eran suficientes se hacían sopas en las que el agua era el componente principal y el pan duro y alguna hortaliza, los elementos nobles aunque escasos y poco frecuentes.

Su coste era muy limitado, como correspondía a las posibilidades económicas de las instituciones que la repartían y su valor

nutricional era generalmente tan escaso que era imposible que cubriesen sus necesidades quienes la recibían, porque además las posibilidades de complementarla eran muy limitadas. Hay una referencia a un dicho popularizado entre los indigentes de la época que decía "de almuerzo cebolla y pan y de noche, si no hay olla (sopa boba), otra vez pan y cebolla".

Los beneficiarios eran indigentes en el más amplio sentido de la palabra y entre ellos estaban estudiantes, soldados licenciados, a los que se calificaba como "caballeros de mogollón", refugiados o presos, que solo comían si alguien les hacía llegar la llamada sopa boba y a todos ellos, que eran una importante proporción de la sociedad, se les conocía como sopistas. Algunos, entre los que hay escritores de nuestra Edad de Oro, reconocieron que en su momento fueron sopistas y que gracias a ello pudieron subsistir a penurias, más o menos pasajeras, que compartían junto con habituales por voluntad de seguir una vida holgazana.

## LA SOPA DE RUMFORD Y LAS SOPAS ECONÓMICAS

Benjamin Thompson, conde de Rumford, fue un americano que nació en Boston pero siempre tuvo también nacionalidad inglesa. Se trasladó a Inglaterra, y desde allí a Baviera, en donde observó los graves problemas de alimentación que tenía el ejército de Maximiliano II y mediante unos avanzados, para su época, estudios de nutrición consiguió que los militares comiesen mejor y además ahorrando una importante cantidad de dinero. Conseguido el objetivo decidió extender su experiencia a otras poblaciones como las de vagos y mendigos, que al finalizar el siglo XVIII eran numerosísimos en Munich, como en casi toda Europa, donde a juicio del conde "*reinaba la miseria, la indigencia y la mendicidad*". Después de muchas pruebas decidió que la manera más eficaz de acabar con el hambre era aportando todos los nutrientes en un plato y este fue una sopa. Patatas, guisantes y cereales, aunque también se utilizaron cebolla y algunas otras leguminosas fueron los ingredientes principales de la receta. El resultado fue francamente bueno y el ejemplo de las llamadas sopas de Rumford, y más tarde sopas económicas, se puso en práctica en muchos países.

Para acceder a estas sopas había que cumplir algunos trámites y el más importante era apuntarse a una lista, lo que no fue bien acogido por todos los posibles beneficiarios, que protestaron por la pérdida de independencia que suponía tener que adaptarse a unos horarios de recogida de la sopa. Otra crítica frecuente fue a la composición, de la que se llegó a decir que era "agua sucia con hierbajos", aunque las autoridades afirmaban que cubría las necesidades durante veinticuatro horas. Tampoco faltaron críticas a la cantidad de energía que era necesario gastar para cocinarlas y luego mantenerlas calientes.

Como los resultados fueron buenos disminuyó notablemente la mendicidad y delincuencia, por lo que la sociedad terminó aceptando y alabando la función de las sopas económicas. Las instituciones de caridad, ya existentes, se implicaron en la experiencia e incluso se crearon otras con el fin exclusivo de colaborar en el proyecto.

Se crearon Sociedades Económicas en diferentes localidades y en cada una estaba presente, al menos, un médico y un cura que tenían como encargo cuidar el funcionamiento en lo que respecta a composición de la sopa, que podía cambiar en función del precio de las materias primas, su valor nutricional y la admisión de los beneficiarios.

Aunque en algunos momentos, por motivos de precio, la cebada sustituyó al trigo y en otros las almortas a los cereales, lo que ocasionó algunos problemas de latirismo, la sopa cumplió con la finalidad para lo que se había creado y en concreto en Madrid, la Real Sociedad Económica Matritense de Amigos del País, a la que se apuntó, con sus donaciones correspondientes, gran parte de la nobleza y de los ricos de la época, consiguió excelentes resultados, pero además hubo una aportación sensible de la sociedad y un importante seguimiento del público, como lo demuestra el hecho de que la revista Semanario de Agricultura publicase una columna titulada "Instrucción breve para la sopa económica" en donde se detallaban las formas de prepararla, los componentes y otros aspectos como por ejemplo la normas para que quedase "al estilo de París".

## LA SOPA EN POLVO

Hay una historia que cuenta que Leonardo da Vinci inventó unas pastillas de carne de vacuno y de rana, para que su señor Ludovico Sforza no tuviese que llevar los animales cuando viajaba y sin embargo pudiese disfrutar de sus sabores en cualquier momento. Es falsa, porque está tomada del llamado "Codex Romanoff", que unos historiadores ingleses escribieron a finales del siglo pasado con el único fin de divertir a los lectores.

Pero aunque es falsa está muy bien escrita. Detalla como se hace el caldo de vaca según el método de los priores de Sant'Angelo, que lo hacían "reduciendo tres vacas a una esencia" para tomarlas en Cuaresma y para restaurar las fuerzas de los campaneros del castillo pero sobre todo para alimentar a la soldadesca, que no tendrían que incluir a los animales en su comitiva cuando fueran de marcha o a combatir.

La idea de reducir equipaje y poder seguir alimentándose bien la expuso un tal Martín en 1680, que describió un procedimiento para reducir la carne a polvo, pero no fue hasta 1779 cuando se intentó alimentar con carne reducida al ejército francés. La respuesta de los militares fue rotundamente negativa y acusaron a los inventores de quererles matar por darles agua sucia.

A principios del siglo XIX un francés llamado Martín de Lignac hizo hervir durante mucho tiempo carne de vaca y desgrasando el caldo resultante creó las tabletas d'Ozy. Un poco después un tal Chevet, que era el proveedor de alimentos del novelista Honoré Balzac, creó una sopa en tabletas, pero ninguno de los dos tuvieron suficiente éxito.

Justus von Liebig fue pionero de la química orgánica, la bioquímica y la química agrícola, que trabajó con Humboldt y Gay-Lussac, pero lo que verdaderamente le hizo famoso fue la elaboración de un caldo de carne que tenía como finalidad curar la anemia de su amiga Emma Muspart. El problema era que se necesitaban treinta y dos kilos de carne para conseguir uno de producto final y por eso traslado la empresa en 1859 a la localidad de Fray Bentos, en Uruguay, en donde el precio de la carne era un tercio del europeo, pero el producto seguía siendo caro y por eso decidió abaratarlo sustituyendo parte de la proteína aportada por la carne, por otra mucho más asequible procedente de algas y de otros alimentos de origen vegetal, como el cacahuete. Su éxito se debió a que el producto final tenía un valor nutritivo alto y un sabor que recuerda al de la carne.

En 1869 Julius Maggi, que era un avisado molinero, se percató de la gran demanda y poca oferta que había de la harina de legumbres, y con guisantes y alubias deshidratadas hace una sopa en polvo que tiene tanto éxito que en 1889 se atreve a diversificar la producción, con un surtido de sopas que tienen en común la presencia de un producto secreto al que llama Aroma Maggi. Su éxito es grande, crece e instala sucursales en diferentes países. A Valladolid llega en 1910 y empieza a producir una línea de "sopas a la española".

Karl Heinrich Knorr tenía una empresa dedicada a desecar achicoria, producto que se utilizaba como sucedáneo del café. Desecó también otros vegetales, observó que tras la rehidratación mantenían las propiedades gustativas, por lo que en 1873 se animó a lanzar una serie de sopas deshidratadas que tuvieron gran éxito. Entre todas ellas destacó la buena acogida que tuvo la sopa de guisantes. En 1912 lanzaron el "caldo en cubos", que bastaba con introducirlo en agua caliente para disponer de una sopa, que además admitía que se pudiesen añadir otros alimentos para enriquecerla.

Estas sopas, a pesar de ser baratas, durante la guerra civil no llegaban a España y por ese motivo Luis Carulla en 1937 creó una empresa a la que denominó Gallina de Oro (más tarde fue Gallina Blanca), para elaborar cubitos de caldo concentrados, que en 1954 se comercializaron como AVECrem, que llegaron a todos los hogares españoles (quizás no lo hizo a unos pocos, los más ricos), sobre todo cuando empezó a anunciarse en la incipiente televisión, en un spot protagonizado por Sofía Loren.

Aunque se vende como caldo concentrado de pollo, su composición, tomada del etiquetado es: sal, potenciador del sabor



(glutamato monosódico), almidón de maíz, grasa vegetal de palma, pollo de corral 5%, aromas (con huevo, trigo), salsa de soja, cebolla, extracto de levadura, hortalizas en proporción variable (patata, pimienta, zanahoria, perejil, puerro, apio, tomate), especias, grasa de pollo 0,1%, aceite de oliva virgen extra. Puede contener trazas de leche, pescado y crustáceos. En la actualidad pertenece al grupo Agrolimen, empresa puntera del sector alimentación, que está presente en setenta países.

A Maggi la compró Nestlé y a Knorr Unilever, lo que significa que las más importantes empresas multinacionales de la alimentación se han posicionado en el mundo de las sopas desecadas, lo que hace suponer que la rentabilidad de este producto es considerable.

## LAS SOPAS CAMPBELL

La historia de estas sopas comienza en 1869 cuando se crea, en Nueva Jersey, una pequeña industria dedicada inicialmente a la fabricación de conservas, aunque pronto se extendió a otros productos y sobre todo a sopa. El mérito de esta empresa estuvo en desarrollar una fórmula para eliminar la mayor parte del agua de la sopa por condensación, con lo que consiguió reducir el peso a menos de la tercera parte y disminuir los gastos de transporte y el precio de venta.

Con ser grande el éxito en el proceso de fabricación, mucho mayor fue el publicitario, porque en 1962 un publicista, poco conocido hasta entonces, llamado Andy Warhol hizo una exposición en California con 32 lienzos representando latas de sopa Campbell que se consideró el principio del Pop Art en

Estados Unidos. El éxito fue tal que se calculó que cada hogar americano tenía una media de ocho latas de sopa Campbell, que guardaban como una obra del nuevo arte.

Surgió un problema, porque las latas se conservaban pero no se consumían y las ventas primero se estacionaron e incluso empezaron a bajar por lo que fue necesario crear una campaña publicitaria incitando el consumo y a partir de ese momento conservación y consumo del nuevo alimento se compaginaron estupendamente.

En el año 2018 Caixa Forum organizó, en Madrid y Barcelona, una exposición sobre Warhol, que tuvo como base a las sopas Campbell. Tuvo un gran éxito, que José Lebrero, director artístico del Museo Picasso Málaga y comisario de la muestra achacó a que *"su obra nace y se desarrolla en la sociedad de consumo y está muy vinculada al sentimiento de deseo, a la idea de crear algo para que otro tenga la necesidad de tenerlo"*.

La oferta actual es variadísima y gastronómicamente muy recomendable, pero si hay que elegir recomiendo las de espárragos, pollo con champiñones y sobre todo la de langosta que es excelente.

## CLASIFICACIÓN DE LAS SOPAS

Antonin Carême llevó la sopa a la categoría de arte culinario y plasmó sus conocimientos en su libro titulado "El Arte de la Cocina Francesa" que tiene cinco volúmenes y uno de ellos: "El gran arte de los fondos, caldos, adobos y potajes" fue una especie de biblia de los cocineros franceses. De su autor dijo



*Con sus múltiples variantes la sopa es el plato más universal y por eso varían las composiciones, las formas de elaboración, los momentos de consumo, las presentaciones, su significado, la forma de comerlas o beberlas y muchas cosas más. Hay sopas legendarias, otras históricas, algunas que tuvieron fama coyuntural y otras de permanente elaboración, muchas se toman calientes, pero hay algunas frías, casi todas son líquidas, pero también las hay secas, la mayoría son saladas pero algunas dulces siguen estando de actualidad*

Escoffier que *"necesitarán casi un siglo los sucesores de Carême para llevar las sopas al estado de perfección que han alcanzado en nuestros días"*.

Carême, que reprochó a los cocineros su jactancia porque que presumían de hacer asados y guisos pero que no se ruborizaban por no saber hacer un buen caldo, opina que la sopa es la base de la cocina más cuidada. Hizo una primera clasificación y habló de caldos grasos y magros, consomés, caldos cortos...; de las sopas inglesas, francesas, españolas, sicilianas, alemanas, rusas..., de las sopas de tortuga, de pescado, fideos, sémola, tapioca, arroz, del bisque (de Vizcaya) de cangrejos y de muchísimas sopas más.

Desde entonces las clasificaciones de las sopas han sido muy variadas, porque pueden clasificarse por su composición, su temperatura de servicio, su contenido en grasa y por muchas cosas más, pero sin entrar en detalles la clasificación más aceptada es la que diferencia las **sopas claras**, que a su vez se subdividen en **caldos y consomés**, de las **sopas ligadas** que a su vez se subdividen en **cremas**, (que tienen como componentes fundamentales vegetales, carnes, pescados o mariscos) **veloutés**, (significa aterciopelado), que son suaves, finas y con participación final de yema de huevo que le da la textura buscada), las **sopas puré** (que se hacen con vegetales ricos en almidón, como la patata o la calabaza, que ligan muy bien y aceptan pescados, carnes, legumbres, etc.) y los **potajes** (palabra procedente de la terminología culinaria francesa) que incluyen a las sopas de legumbres.

## LAS SOPAS FAMOSAS

Con sus múltiples variantes la sopa es el plato más universal y por eso varían las composiciones, las formas de elaboración, los momentos de consumo, las presentaciones, su significado, la forma de comerlas o beberlas y muchas cosas

más. Hay sopas legendarias, otras históricas, algunas que tuvieron fama coyuntural y otras de permanente elaboración, muchas se toman calientes, pero hay algunas frías, casi todas son líquidas, pero también las hay secas, la mayoría son saladas pero algunas dulces siguen estando de actualidad. Algunas se hicieron famosas porque famoso era el cocinero y otras porque el famoso era el personaje para el que se hicieron. Hay sopas rurales, urbanas, marineras, de montaña y de desierto, de zonas frías y de zonas cálidas, de pobres y de ricos, de celebraciones religiosas, ceremoniales para recibir a los recién nacidos, para celebrar los matrimonios o para despedir a los difuntos. Son casi infinitas, pero vamos a intentar exponerlas en grandes grupos que no pueden ser todos, ni acoger a todas las sopas.

## SOPAS DE LEYENDA

Es posible que algunas no hayan existido nunca y que otras, de las que se refieren en este apartado, no coincida el relato con la realidad o con alguna de sus versiones. Algunas están localizadas geográficamente en un determinado punto y en otros casos, hay leyendas muy parecidas en puntos muy distantes.

### *Sopa de piedra*

Cuentan que un peregrino que no tenía nada para comer, recorrió varios pueblos pidiendo ayuda, pero los resultados fueron siempre negativos. Siguió su camino y decidió cambiar su estrategia para lo que en la siguiente localidad buscó el sitio más transitado, encendió un fuego, llenó un caldero de agua y esperó a que se asomase un vecino que preguntó que se disponía a hacer. Contestó que una sopa en la que su único ingrediente era una piedra que llevaba en el zurrón. Sacó un canto rodado de color blanquecino que echó al agua que ya estaba hirviendo. Extrajo una cucharada y aseguró que la sopa estaba buenísima pero que quizás le faltaba un poco de sal, que se

ofreció a traer el vecino. Se fueron asomando más habitantes de la localidad y aseguró, tras una nueva prueba que ya estaba perfecta, aunque un poco de pan le iría estupendamente. Se lo trajeron, lo añadió y alguien aseguró que todavía estaría mejor si ponía la col que acababa de cortar en su huerta, alguna vecina dijo que le irían bien los huevos de sus gallinas y otro ofreció un queso. La gente se arremolinó para conocer la milagrosa sopa de piedra y cada uno quiso participar activamente donando un producto de su propiedad. El resultado final es que, al apagarse el fuego, el peregrino ofreció a todo el mundo la posibilidad de catarla, cada uno trajo su escudilla y todos coincidieron en que la sopa estaba deliciosa. Vaciado el caldero el caminante recuperó la piedra y continuó su ruta, dispuesto seguir enseñando como se hace una sopa maravillosa.

### ***Sopas de ajo milagrosas***

Parece ser que una vez que estaba el rey Jaime I en tierras de Albarracín, se puso muy enfermo y los remedios aplicados no daban ningún resultado. Uno de sus súbditos recodó que un familiar suyo había curado males similares con una cocción de agua, pan y ajos, pero el problema es que en toda la provincia de Teruel no había ajos, por lo que fue necesaria hacer una expedición a Valencia, donde les aseguraron que los había, que todavía estaba bajo dominación árabe. Seis voluntarios fueron a buscarlos. Solo se salvó uno, pero volvió con cinco cabezas de ajo, con las que se hizo una sopa que ingirió el rey e inmediatamente mejoró.

El rey recompensó al superviviente y a las familias de los caballeros que murieron en el empeño y además mandó que los ajos se cultivaran en todas las localidades de su reino y por si no hubiese suficiente conquistó Valencia. Desde entonces se hizo popular un refrán que dice "No hay campana sin badajo, ni sopa buena sin ajo".

### ***Sopa de corvina y bonito***

Cuentan en Perú que fue en sus costas en donde se inventó la sopa de pescado, concretamente la de bonito. Unos aseguran que fue un poco antes y otros un poco después del principio de nuestra era, pero todas las versiones coinciden en que sucedió cuando un brujo que estaba en una playa, cocinando unas hierbas para hacer un bebedizo observó cómo unas corvinas que huían de unos bonitos saltaron de las aguas y perseguidos y perseguidores cayeron en el caldero. Se desató una tormenta y el brujo se refugió en una cueva. Cuando volvió observó a los peces en el interior del recipiente alterando su pócima mágica, pero como no había ya remedio la probó y quedó complacido con el resultado, que a partir de entonces se convirtió en una de las sopas peruanas más apreciadas.

Hay muchas más leyendas sobre sopas como la de la sopa de tortuga, que según Xavier Domingo, en su libro "De la olla al

mole", hizo un naufrago que aprovechó el caparazón del que-lonio para cocer su carne y consiguió un delicioso plato, que aunque ya antes lo habían hecho los chinos él no lo sabía. Es también famosa la sopa de menta típica de Gerona, que se hace con hierbabuena, pan y huevo. La inventó la mayordoma de San Narciso, que al parecer era una señora que acompañó al santo en un viaje a Alemania y también terminó siendo venerada por los gerundenses que levantaron una escultura en su honor, que está colocada al principio del paseo Arqueológico de Gerona. Y finalmente la fábula de Esopo de la cigüeña y la zorra que se invitaron mutuamente a cenar, pero la zorra puso la sopa en una vasija muy plana, con lo que la cigüeña con su largo pico solo podía, cada vez que lo intentaba, acceder a alguna gota, mientras la zorra las lamía plácidamente, pero luego la cigüeña se vengó, porque cuando la zorra fue la invitada colocó la sopa en un recipiente muy hondo, al que no llegaba la raposa y la cigüeña podía fácilmente introducir su largo pico.

### ***Sopa de ajo***

La sopa de ajo es la más humilde de todas las sopas, porque se hace solo con pan duro, agua, unos ajos y un poco de aceite. Es española pero no se sabe exactamente de donde, porque son muchos los sitios que se apuntan la invención, pero la realidad es que se pudo hacer en muchos sitios al mismo tiempo, porque las materias primas siempre han estado al alcance de cualquiera y el hambre, que es la razón fundamental por la que se activa la imaginación, no faltaba en por todo el territorio nacional.

Es muy fácil de hacer, pero hacerla bien es otra cosa, porque no vale cualquier pan, porque hay que remojarlo lo justo, porque el agua tiene que ser muy buena, añadir la sal exacta y dar el punto apropiado a los ajos.

Podía estar presente en el desayuno, la comida, la merienda o la cena o en cualquier otro momento del día y cuando había alguna posibilidad económica se enriquecía con un huevo escalfado o revuelto, aunque también podía haberse frito antes y colocarse cuidadosamente en la cúspide del cuenco. En tiempos de matanza se ponía un picadillo, un poco más tarde chorizo, morcilla, torreznillos y en casos excepcionales jamón en taquitos.

La calidad de esta sopa ha traspasado los límites de la humildad para hacerse frecuente tras las noches en las que se ha castigado al cuerpo, porque en esos casos actúa como un excelente reconstituyente que favorece a la mucosa intestinal, sobre todo si el alcohol ha sobrepasado un poco las recomendaciones y si no se ha bebido o se ha bebido poco también tiene efectos muy positivos contra el hambre.

Para hacer unas buenas sopas el pan tiene que ser bregado, necesariamente de hogaza y suficientemente duro, pero no

demasiado, para permitir que se pueda cortar con facilidad en pequeñas y finas rebanadas y, cuando se pone en contacto con el agua, debe estar caliente pero no hay que permitir que hierva en ningún momento. El agua se puede sustituir por caldo y si se ha hecho con un hueso de jamón pues mucho mejor. No importa demasiado que esté un poco rancio, pero hay que tener cuidado para no pasarse de sal.

El secreto de su sabor está en gran parte en el ajo y de su elección depende el éxito. No valen los ajos grandes, conocidos a veces como chinos, que tienen otras aplicaciones, pero si se ponen en la sopa queda insulsa. Son buenos los ajos morados de Pedroñeras y mucho mejores, aunque difíciles de encontrar, los finos de Chinchón, que aunque son pequeños y complicados de pelar, merece la pena buscarlos porque son los ideales para este plato. La cantidad de ajos utilizados debe ser generosa, porque las sopas y, sobre todo, el que se las come lo agradecerán. Hay que dorarlos hasta el punto exacto, sin que empiecen a oscurecerse.

El pimentón debe ser un punto picante sin pasarse, pero sobre todo que no haya transcurrido mucho tiempo desde su fabricación y el aceite indudablemente de oliva y virgen. Si se ponen huevos tiene que ser muy frescos, tanto si se escalfan como si se revuelven que es la forma que les recomiendo, y añadirlos cuando está la sopa muy caliente y justo antes de servirse para que su sabor se deje notar en todo el plato. El jamón siempre es mejor que sea de ibérico puro y con Denominación de Origen, pero puede sustituirse, sin crear ningún problema, por uno serrano suficientemente curado.

Para acompañar a las sopas, vino tinto recio, lo que no quiere decir que sea malo y se puede tomar en bota o en porrón, pero mejor en vaso y mejor todavía en copa de cristal, que lo cortés no quita lo valiente.

Hay diversas versiones de la sopa de ajo. Por ejemplo, en Aragón le añaden picatostes, en Cuenca lo que cambia es el nombre, porque es la misma sopa, pero se la conoce como sopa de pastor; en Navarra en vez de pimentón ponen pimientos chorriceros, en La Rioja la adornan con tomate y pimientos; en el País Vasco, una vez un torero llamado Serafín Vigiola que se anunciaba como con el apelativo de "Torquito", le puso bacalao desmigado y desde entonces quedó inventada la zurrurutuna.

Hay también especialidades, porque la sopa de ajo tiene la virtud de mostrarse receptiva a cualquier compañía y por eso en Soria y en estación, le añaden senderuelas, en Segovia cominos, en Madrid, en Semana Santa, se adornaban con una sardina arenque y en León alcanzan el cenit añadiendo trucha pasada por la sartén y troceada fina para que se integre con el pan. Mi amiga Camino Rodero la borda y si la acompañamos con un tinto de Ribera de Duero el éxito es mayúsculo.

Otra variante es añadir un huevo batido y pasarla por el horno para que se forme una costra. Se hace con la sopa de ajo y con su hermana la sopa castellana, que aunque se les quiere buscar diferencias nació un día que el pastor no tenía ajos, lo que ocurre es que como fue en la noche de los tiempos, nadie está seguro de cuál de las dos nació primero.

La sopa de ajo está extendida por una considerable parte del mundo, aunque en cada sitio la han adaptado a la disponibilidad de ingredientes. En Portugal la "açorda alentejana" es igual a nuestra sopa de ajo pero con una variante interesante que consiste en que en vez de pimentón ponen cilantro, lo que cambia el sabor totalmente. Se hacen sopas de ajo en México, en donde dicen que la introdujo en el siglo XVII el conde de Valenciana, que era el propietario de la mayor mina de plata del mundo, porque era su plato favorito. En Nuevo León la hacen añadiendo cebolla picada, en algunos sitios ponen epazote y en todos, chile suficientemente picante.

En Venezuela la sopa trujillana es heredera directa de nuestra sopa de ajo, en Colombia hay una muy parecida en origen pero se va enriqueciendo con otros componentes con el paso de los años y en Francia tuvieron la mala suerte de que Alejandro Dumas, que vino a España para asistir a una boda en El Escorial les transmitió una receta, que según él aprendió en la Posada de Lino, en Toledo, pero no puso pimentón y transcribió que era con "grasa" y como los franceses casi no tienen aceite de oliva, pusieron lo primero que encontraron, les salió fatal y se tuvieron que quedar solo con la sopa de cebolla.

## SOPAS SECAS

---

Casi todas las sopas son líquidas, pero también hay algunas que aunque se han hecho con caldo termina evaporándose y se sirven sólidas. Hay muchas, pero algunas han alcanzado justo renombre y entre ellas están las que se recogen a continuación.

### *Sopa paraguaya*

---

Es una sopa conocida y apreciada internacionalmente y el plato más conocido de Paraguay. Según una versión, cuando los españoles llegaron a las tierras habitadas por los guaraníes, fueron muy bien recibidos y para agasajarlos les ofrecieron asados de carne que los recién llegados valoraron mucho, pero el hambre era antigua y los aborígenes les ofrecieron para combatirla su comida tradicional diciéndoles "Soo opa" que significa la carne se terminó.

La otra versión atribuye su invento a la cocinera del presidente Carlos Antonio López, que todos los días tomaba una sopa hecha con leche huevo, queso y harina de maíz que recibía el nombre de *tykueti*, pero un día añadió más harina de la nece-

saria y la sopa se cuajó, aunque gustó tanto al presidente que pasó a ser su comida diaria y el plato más conocido de la cocina paraguaya.

### *Sopa de rastrojo*

Tiene su origen en la alimentación de los trabajadores del campo a los que a medio día se les llevaba una sopa caliente. Como era necesario recorrer veredas irregulares y atravesar rastrojos, el movimiento al que se sometía el recipiente, casi siempre cazuela muy difícil de cerrar, hacía que se derramase el caldo y por ese motivo estas sopas, en las que el pan es el ingrediente principal, se sometían a cocciones muy prolongadas hasta que la sopa quedase muy pastosa, casi seca. Lo normal es que fuesen sopas de ajo, pero también pueden hacer con verduras y hay una variedad en el que el componente fundamental es la patata. Son típicas de Castilla y León y en la provincia de Palencia siguen estando de actualidad, aunque ahora son servidas en restaurantes.

### *Sopa trinchante*

Se come con cuchillo y tenedor y como la anterior debe quedar seca, aunque en este caso no es por el efecto de un calentamiento prolongado porque el secreto reside en disponer de lonchas de pan seco, para lo que se procede primero a tostarlo o a freírlo, y sobre él se coloca el resto de los ingredientes que pueden ser pimientos, patatas fritas, bacalao, sardinas en salazón..., y a continuación se añade caldo hasta que se cubran las rebanadas de pan y el resto de los ingredientes. Cuando se consigue se deja reposar y se vuelve a añadir caldo, hasta que no rezuman. Fue muy típica de Madrid, aunque ya solo se hace para recordar la cocina antigua. Con un huevo frito está espectacular.

### *Sopa mallorquina*

Como en los casos anteriores la base es el pan cortado en rebanadas, que se recomienda que sea moreno, amasado sin sal y de miga compacta. Por otra parte, se hace un sofrito hecho con tomates maduros y cebolla al que se le agrega pimentón y se añaden verduras cortadas, que pueden ser todas las del momento, menos las habas frescas y los guisantes porque dejan las sopas muy pastosas. Se colocan sobre las rebanadas de pan y se añade agua o caldo, varias veces y esperando, entre una y otra vez, que las verduras absorban el líquido. Otra variedad de sopa seca mallorquina es a que se hace con espinacas que recibe el nombre de sopas escaldadas.

## SOPAS CASI OLVIDADAS

Hay sopas que fueron frecuentes en la alimentación de los pueblos y sin embargo han ido desapareciendo. A veces la sen-



cillez de sus componentes fueron la causa de que perdiesen su sitio en la cocina, porque recordaban a los malos tiempos en los que fueron comida diaria. En ocasiones la razón de su desaparición fue la complejidad de su preparación y en algunos casos fueron los avances en medicina los superaron a algunas, que fueron muy apreciadas por su supuesto valor terapéutico o por su propiedad de combatir deficiencias nutricionales

### *Sopa negra*

Es la más famosa de todas las antiguas sopas. Tenía mucho de alimento, por supuesto, pero también otros valores entre los que estaban la educación, la disciplina y la formación patriótica sobre todo de jóvenes y de soldados. Su composición permitía variaciones que consistían sobre todo en proporción de carne, que era mayor en los jóvenes que en los ancianos. Quizás tuvo una excesiva valoración, pero fue seguramente la primera expresión del objetivo de una política alimentaria programada. Se hacía con una mezcla de sangre y carne de cerdo, vísceras de vacuno y vino a la que se añadía vinagre para evitar la coagulación de la sangre y es evidente que sus componentes estaban pensados para evitar debilidad de las fuerzas, anemias y raquitismos.

### *Sopa de parturienta*

Fue frecuente durante muchos años y, como su nombre indica, estaba destinada a alimentar a las mujeres inmediatamente después de parto a las que se les proporcionaba una dieta reconstituyente. La llegada de las vitaminas, la dispo-

nibilidad de mayor variedad de alimentos y algunas razones dietéticas y nutricionales la hicieron desaparecer primero en las ciudades y disminuir su empleo en el mundo rural, en donde todavía permanecen vestigios debidos a las costumbres transmitidas de madres a hijas. En su composición entran todos los alimentos considerados de alto valor nutricional, como el jamón y los huevos, en algunos casos extraídos, antes de su puesta, de la gallina recién sacrificada para hacer con ellos el caldo.

### ***Caldillo de perro***

Es un guiso muy antiguo, que se hace con las partes de espinosas de los pescados al que se añaden naranjas o su zumo, que además aportan un sabor especial cuando son amargas. Su origen es judío o morisco, a los que en ocasiones se les denominaba perros por no adherirse a las creencias cristianas. Se atribuye su cuna a Cádiz, y más concretamente al Puerto de Santa María, aunque hay referencias de que preparaciones similares se hicieron en diversos puntos de la costa mediterránea, como Túnez, Malta, Chipre... Pío Baroja y sobre todo Alberti hicieron referencias a este caldo en varias de sus obras. En la actualidad la sirven, aunque no siempre lo tienen en carta, en un restaurante de San Fernando.

### ***Sopa dorada***

Carlos Azcoytia reproduce la receta de una sopa medieval conocida como sopa dorada, que se hacía con rebanadas de pan sobre las que se ponía una salsa de yemas de huevo, azúcar y pétalos de rosa, se freían y a continuación se empapaban otra vez con agua de rosas y después se espolvoreaban con azúcar y azafrán. Se asemejaban a las actuales torrijas y todo indica que solo se hacía con destino a las mesas de los más pudientes. En la actualidad se hacen unas llamadas sopas doradas en los valles de La Serena, Los Pedroches y La Alcuía que, con pequeñas diferencias, consiste en una sopa de pan y perejil, empapados en caldo que se termina en el horno para que adquiera el tono dorado, aunque en ocasiones se refuerza el color añadiendo azafrán.

### ***Sopa de enlocai***

Si se pronunciase bien sería sopa de "en lo que hay" y seguramente ha sido la sopa más consumida en la historia de la humanidad. Cambiaba con las estaciones y a veces con las ocasiones. Personalmente recuerdo que, siendo un chaval, un día andando por el campo con el perro de mis tíos, cazamos un lebrato que fue directamente a ser parte de la sopa y ese día fue una fiesta. Pero sin llegar a tanto la sopa podía llevar tomate y pimiento en verano, coles en invierno, cardillos en primavera y en cualquier estación algo de tocino.

## **SOPAS LEGENDARIAS**

Incluyo en este grupo a las sopas que, por su dificultad en obtener la materia prima y no por la escasez de la misma, fueron reservadas a muy pocas mesas, aunque en algún momento su utilización fuese un recurso apreciado que ayudo a matar el hambre de los menos favorecidos económicamente.

### ***Sopa de tortuga***

Hubo un tiempo en el que las tortugas eran más y la población humana menos. Estaba permitida la caza de tortugas y su fin era siempre la cocina. Por entonces se decía "lo que anda, nada o vuela a la cazuela". En algunos casos se elegía hasta variedad y procedencia, pero en la mayoría de los casos se guisaba cualquiera, como lo prueba el hecho de que en Navarra, según Sarobe Pueyo, se cocinaban los galápagos. La sopa de tortuga se consume en China desde la antigüedad y es muy apreciada por su sabor un punto herbáceo y por su textura gelatinosa, pero en el mundo occidental fue Estados Unidos el primer consumidor de sopa de tortuga, que aparece en diversas preparaciones en los recetarios del siglo XIX y hasta hace pocos años se comercializaba en lata.

### ***Sopa de nidos de golondrina***

La salangana es un ave parecida a la golondrina que hace los nidos con su propia saliva, que en contacto con el aire se solidifica. Mucha hambre debía tener el primero que cogió un nido de estos, lo echó en agua caliente y se lo comió, pero acababa de inventar lo que sería la sopa más cara de la historia, que resultó agradable por su textura gelatinosa y por su sabor intenso. Después los sabios chinos descubrieron que esta sopa es afrodisiaca, que curaba problemas respiratorios, que mejoraba la voz y que refuerza el sistema inmunológico. Conseguir los nidos es complicado pero el precio merece la pena, aunque como no hay nidos de golondrina suficientes para hacer sopa para todos los chinos, han surgido especialistas para tratar la piel de cerdo de tal forma que con una textura similar y algunos saborizantes se consiga una sopa que se perezca a la original de nidos de golondrina.

### ***Sopa de aleta de tiburón***

Es otra de las delicias de la cocina china que aprecia especialmente la textura del producto, cualidad en que las aletas de este pez compiten con la tortuga y con los nidos de golondrina. China es el primer consumidor y casi el único de esta sopa, por lo que importa las aletas pectorales y ventrales de todos los tiburones que se pescan en el mundo. El problema es que de cada tiburón solo se aprovechan las aletas y que una vez cortadas estas el resto del pez se devuelve al mar en donde la mayoría muere inmediatamente. Dicen los expertos que las aletas tienen muy poco sabor, pero en cambio con-



servan su textura aunque se congelen o se desequen. El peligro de extinción de la especie ha llevado a que la Unión Europea haya prohibido la pesca de estos escualos, pero como la demanda es grande ha surgido una imitación de esta sopa que se hace con una variedad de leguminosa conocida como judías *mung vermicelli*, que prestan su textura para que combinadas con caldo de pollo, algunas setas y carne de cerdo producir unas sopas que recuerdan a las originales de aleta de tiburón, que aunque no tienen sus características tienen menos contenido en metales pesados y sobre todo en cadmio y en mercurio, que los peces acumulan en su organismo.

### Sopa de langosta

Voy a empezar diciendo que me parece fatal que se empleen langostas (o bogavantes, con los que los americanos las cofunden) para hacer sopa, porque una de las principales virtudes de estos crustáceos es su sabor, que se pierde con cocciones prolongadas y su textura que desaparece cuando se destina a sopa. Simplemente cocida, o a la plancha, está mucho mejor que en sopa, que en Francia recibe el nombre de bisque. Los más eruditos aseguran que la palabra bisque procede de dos cocciones (*bis cuites*) pero Carême que todavía fue más erudito en materia culinaria cree que procede de Vizcaya. El bisque es el nombre con el que se designa a la sopa de crustáceos (langosta, bogavante, langostinos, gambas, nécoras, cangrejos...) que comenzó haciéndose con pollo o con paloma aunque Pierre de la Varenne empezó a hacerlo con cangrejos y poco a poco fue subiendo la categoría del crustáceo hasta llegar a la cumbre con la langosta, con lo que consiguieron una excelente sopa pero a costa de degradar al mejor de los mariscos.

### LAS SOPAS FRÍAS

Hay muchísimas porque se pueden hacer muchas variaciones empleando principalmente hortalizas, pero también pueden llevar frutas e incluso mariscos y pescados. En general tienen pocas calorías, son muy ricas en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, por lo que son recomendadas para todas las edades y estados fisiológicos, pero además como se consumen sobre todo en momentos y lugares en los que la temperatura es muy alta, son un excelente hidratante que se puede tomar en cualquier momento del día en sustitución de alimentos sólidos.

### Gazpacho

El gazpacho es la sopa fría más universal e imitada en todos los países del mundo. Su origen es muy humilde porque sus componentes son poco más que agua, aceite pan, generalmente duro y algo de sal, que consumían los segadores para combatir el hambre y para rehidratarse. Después ha ido evolucionando primero con la inclusión de ajo y de vinagre, que eran verdaderos lujos, luego con la llegada de los alimentos procedentes de América con lo que el tomate terminó convirtiéndose en el principal ingrediente y posteriormente con otros alimentos, porque los admite casi todos, por lo que hay tantas variaciones como cocineros. Algunos, más creativos, han llegado a hacerlo con percebes o con ostras. Hay muchas variaciones de nuestro gazpacho que a veces adquieren nombre propio como la italiana **panzanella fiorentina**, que se parece mucho a los más antiguos gazpachos españoles, porque no se majan los componentes.

Otra variación es el **gazpacho verde** que se hace sin tomate, el **zoque malagueño** que integra en su composición pimienta



rojo, la **porra antequerana** en la que se añade a los componentes tradicionales pimientos verde, y por su consistencia está entre el gazpacho y el salmorejo, el **toledano** antiguo que se sigue haciendo, pero permitiendo la introducción de pepino y dejando a los componentes sin pasar por la batidora e infinidad de gazpachos en los que se introduce una hortaliza diferente como el apio, las espinacas o la calabaza.

Otra variación importante del gazpacho es el salmorejo que se hace con los mismos ingredientes, aunque su proporción de agua es inferior y entre otros ingredientes admite taquitos de jamón y hueso duro.

### Ajoblanco

Es otra sopa fría típica española con diversas variantes en las diferentes regiones españolas. El más clásico es el que se hace en Málaga que consiste en una emulsión de pan, agua, aceite, ajo y almendras (si una de ellas es amarga cambia y mejora el sabor). En algunos lugares de la provincia se sigue haciendo una variedad de ajoblanco que fue frecuente en épocas de hambre y que consiste en sustituir a las almendras por harinas de habas. El **ajoblanco almeriense** tiene más consistencia, más o menos como una mahonesa. También tiene consistencia cremosa el **ajoblanco extremeño**, al que se le da cuerpo con patata cocida y en algunos casos con yema de huevo. En algunos lugares se conoce también como ajoblanco a la elaboración anterior a la que se le añaden tomate cortado en trozos de tamaño medio y pan duro.

### Vichyssoise

Es una crema fría salada elaborada con puerro, cebolla, patata, leche y nata. Su origen parece ser francés, pero en Estados Unidos mantienen que aunque el cocinero era francés, Louis Diat, se hizo por primera vez en el hotel Carlton de Nueva York y una última teoría asegura que es vasca, porque vasca es la purrusalda y esta sopa fue la que preparó el cocinero del embajador Lequerica ante el gobierno francés de Vichy, en donde estuvo durante la dominación alemana bajo el mando del General Petain.

Es una excelente y refinada entrada que en los últimos años ha alcanzado fama internacional, pero no podemos olvidar a su progenitora o pariente, la purrusalda vasca, que quizás es menos fina, pero tiene más sabor.

### Tarator

El yogur es la base de esta sopa fría, muy típica de Bulgaria y Albania, aunque también, con algunas variaciones, se puede encontrar en todos los países del Mediterráneo oriental. La clave del **tarator** es que esté hecho con yogur búlgaro, que se diferencia del resto de los yogures porque la bacteria que

hace fermentar la leche es el *Lactobacillus bulgaricus*, que le da una cremosidad, un sabor y unos aromas especiales. Sus otros componentes fundamentales son el pepino, el ajo, agua fría y a veces eneldo y otras hierbas. El resultado es una deliciosa bebida, cada vez más apreciada en muchos países, por su sabor y por su contenido en vitaminas y antioxidantes.

### Sopa fría de melón

Cada vez más conocida y disfrutada en sus diferentes variedades, pero el melón ideal para estos casos es el de la variedad cantaloup, que es muy aromático y no demasiado dulce. Su origen se lo atribuyen muchos países, pero es la India de donde parece que surgió, en donde hacen una sopa muy antigua con melón majado y leche fermentada, generalmente kefir o kumis y en algunas ocasiones yogur. Es un excelente primer plato y una bebida refrescante que se puede tomar entre comidas.

### Sopas frías mexicanas

Hay muchas, hechas con muy diversos ingredientes entre los que además de las hortalizas pueden estar presentes las frutas, pero en todas o casi todas, el protagonista es el aguacate. Una particularidad de estos platos mexicanos es que pueden ser picantes y a veces muy picantes, por la adición de diferentes tipos de chiles, aunque el preferido para este plato es el chipotle, que se elige precisamente por ser muy picante, lo que puede extrañar a quien no está acostumbrado a esta comida, porque una bebida refrescante puede hacerle sudar mucho. Con el nombre de mazamorra se hacen varios platos en México que a veces pueden ser sopas frías.

## LAS ESTRELLAS DE LAS SOPAS

Las mejoras sopas son, sin duda, las que se hacen con los productos más frescos variados; y en casi todos los casos es necesario partir de algo tan simple como agua fría, que permita que los alimentos vayan soltando sus jugos, su "sustancia" con sus poros abiertos, porque si los ponemos en agua caliente o hirviendo se quedan en gran parte en el interior. Cuando se dan estas circunstancias se consiguen unas sopas excelentes, con alimentos muy diversos en las diferentes partes del mundo y esas son las estrellas de las sopas que unas veces han traspasado fronteras y otras se han quedado, casi siempre por la limitación de disponer de sus ingredientes en zonas concretas, pero que pueden sorprender cuando se prueban por primera vez. Me ha pasado sobre todo en Hispanoamérica con algunas sopas vegetales. Recuerdo un chupe de camarones peruano, pero también en China con una sopa en la que predominaban insectos variados.

Pero en principio el éxito de una sopa está en el modo de hacerla y en la combinación de los alimentos que la integran. La

ebullición es un excelente sistema para eliminar microorganismos y casi todas sus toxinas, pero además impide la presencia de ciertos elementos alergizantes y algunos bloqueadores de la absorción de nutrientes como aglutininas, antipeptidasas, histamina etc., y además porque la ebullición facilita la hidratación de las estructuras amiláceas y proteicas lo que aumenta la digestibilidad.

Basado en los anteriores asertos nutricionales creo que un ideal de sopa es la de las diferentes ollas españolas, que tienen su origen en la adefina y de la que derivan todos los cocidos y casi todas las ollas, pucheros, calderos, marmitas que se hacen con variados ingredientes vegetales (hortalizas, patatas, legumbres) y carnes (gallina o pollo, embutidos, jamón, huesos a veces con su tuétano, tocino, etc.). Personalmente creo que no hay nada que supere a la sopa del clásico cocido español (madrileño, en mi caso) y que se añore tanto en las ocasiones más diversas.

Las sopas descritas a continuación lo son porque cumplen tres condiciones. La primera es calidad contrastada y elogiada por expertos en nutrición y en gastronomía. La segunda es su universalidad, porque han traspasado sus fronteras y la tercera, muy personal, es porque me gustan a mí.

## BULLABESA Y OTRAS SOPAS DE PESCADO

Las sopas de pescado son muy antiguas y muy variados los puntos en los que pudieron empezar a cocinarse.

La palabra bullabesa procede de los términos hervir y bajo, aunque la fórmula recomendada sea hervir primero a alta temperatura para dejar después que se haga lentamente. Su origen, según los eruditos, es mitológico porque es nada menos de la sopa que hizo Venus a Vulcano, con la que se quedó dormido placenteramente, pero la realidad es mucho más sencilla porque fue hecha por pescadores, que aprovecharon los pescados menos apreciados para prepararlos con agua de mar, en la misma barca

en la que pescaban. Fue después cuando se emplearon algunas hortalizas frecuentes en la Provenza y mucho después cuando se empezó a añadir tomate o el azafrán, lo que sucedió cuando llegó a los restaurantes, porque eran excesivamente caros para utilizar en una sopa, que era simplemente un recurso.

Lo que empezó siendo el aprovechamiento de los pescados menos valorados se convirtió en una sopa de lujo, hasta el punto de asegurar que para hacer una buena bullabesa se debían utilizar al menos cuarenta pescados distintos, aunque luego se moderó la cantidad cuando una asociación de restaurantes de Marsella, que creó la carta Magna de la bullabesa aseguró que los cuatro pescados imprescindibles son el cabracho, el san pedro, el rape y el salmonete.

La versión española de la bullabesa es el suquet. Se hace en Cataluña y Valencia y, como en el caso francés, es la consecuencia de aprovechar las variedades de peces menos comerciales, que sin embrago son excelentes desde el punto de vista gastronómico y nutricional. Suquet que es el diminutivo de such (jugo en catalán), que es la denominación más frecuente, aunque también se le denomina **bullinada** en la costa del Ampurdán, **romesco de peix** en Tarragona y **remescló** en Peñíscola y alrededores. Muy similares y con clara influencia catalana son el **zimino** de Cerdeña y el **azimino** de Córcega.

Los pescados preferidos son el rape, la merluza y la dorada pero la realidad es que casi todos caben en un buen suquet, que cada vez se va sofisticando más, al considerarse plato de la alta cocina, por lo que se pueden encontrar especialidades como de raya y hasta de langosta en preparaciones sofisticadas y con ingredientes muy variados.

### *Caldillo de congrio*

El congrio es un pescado muy abundante en las costas americanas del Pacífico y con él y con patatas se hace una sopa muy sabrosa de consumo popular. El congrio rojo, que es el

*Un ideal de sopa es la de las diferentes ollas españolas, que tienen su origen en la adefina y de la que derivan todos los cocidos y casi todas las ollas, pucheros, calderos, marmitas que se hacen con variados ingredientes vegetales (hortalizas, patatas, legumbres) y carnes (gallina o pollo, embutidos, jamón, huesos a veces con su tuétano, tocino, etc.). Personalmente creo que no hay nada que supere a la sopa del clásico cocido español (madrileño, en mi caso) y que se añore tanto en las ocasiones más diversas*



típico de Chile, se alimenta preferentemente de langostinos y de gambas, lo que influye favorablemente en el sabor de su carne. El caldillo de congrio era un plato popular, pero Pablo Neruda le dio fama internacional con una oda preciosa en la que su valor poético se refuerza con la magnífica descripción que hace de la receta, en la que reseña todos los ingredientes que resumen las esencias de Chile *"porque llegan recién casados/ los sabores/ del mar y de la tierra/ para que en ese plato/ tu conozcas el cielo"*. Hoy es el plato más conocido de Chile y con él se celebra anualmente, por expreso deseo del poeta todos los principios de año, la fiesta del partido comunista, en la que fuera su casa en Isla Negra.

### Cataplana

La cataplana es una cazuela típica portuguesa, sobre todo del Algarve, formada por dos semiesferas metálicas, tradicionalmente de cobre y en la actualidad, por motivos toxicológicos, sustituido por acero o aluminio que se abren y se cierran mediante bisagras. En la parte inferior se colocan los alimentos y la superior, una vez cerrada, produce efecto de horno, evitando la fuga del calor. En ella se producen diferentes guisos en los que predomina la parte acuosa, con lo que se produce una sopa que puede ser de muy variada que tiene la particularidad de mantener muy bien sus aromas y sabores. Las cataplana más prestigiadas son de pescados y de mariscos, generalmente hechas con productos muy frescos a los que se añaden patata o arroz. Es muy buena la de mejillones y excelente cuando coinciden diferentes pescados y mariscos.

## SOPAS CÁRNICAS

No son las más frecuentes y la razón está en el hecho de que lo natural es hacerlas con ingredientes baratos y la carne y

sus chacinas normalmente no lo son, pero también es cierto que hay muchas clases y cortes de carne, que hay piezas caras y otras que no lo son tanto como las vísceras y los despojos e incluso hay regiones en donde se puede obtener carne con facilidad y a buen precio.

### Sopa de pollo

O de gallina, Es seguramente la sopa más universal en diferentes presentaciones y con distintos ingredientes, para acompañar a la carne del ave. Tiene además un halo curativo porque muchas veces se ha empleado como remedio de diferentes enfermedades y sobre todo de catarros. En España hay recetas de sopa de pollo de diferentes cocineros famosos como Ruperto de Nola, Marqués de Villena, Montañón, Diego Granados, etc. Arroz, trigo, cebada, hortalizas... son acompañantes frecuentes del pollo en las sopas españolas y con diferentes composiciones se hace sopa de pollo en otros países. En Portugal se conoce como **canja**, en Bélgica como **waterzooi**, en Polonia se hace con almendras y se denomina **rosol**, en Francia hay muchas sopas y consomés en los que el pollo es elemento fundamental, en China se acompaña muchas veces con jengibre, en Corea con frutos secos, en Colombia hacen el **ajiaco de pollo** con maíz, el **caldo de gallina** peruano es una de sus comidas más típicas y su prestigio es tanto que se le conoce como **levantamueertos** y en Estados Unidos es típica la **chicken noodle soup**. En las sopas de sobre y en los concentrados el sabor de carne de pollo es al que se alude con más frecuencia.

### Sopa de rabo de buey

Es otra sopa de producción muy difundida por lo que son varios los países que presumen de ser sus creadores. Parece ser que en China los rabos de los vacunos se emplearon siempre en la elaboración de sopas, seguramente por su consistencia gelatinosa, que tanto gusta en los países orientales. Su origen europeo está en los exiliados políticos franceses que huyeron a Inglaterra, que ante la escasez de recursos, utilizaron los rabos de los toros que se separaban de las carnes, junto con las pieles que se mandaban a curtir, por lo que pudieron adquirirlos a un precio muy barato y hacer una sopa que se prestigió, tanto en Inglaterra como en Francia y en Alemania, en donde también es plato frecuente a veces espesado con harina y nata. Estados Unidos que también reclama su origen, presume de la calidad de suya que la presenta como una especialidad de los afroamericanos de Nueva Orleans.

### Sancocho

Sancocho quiere decir cocido con sal y por lo tanto pueden ser sancocho muchas comidas, independientemente de su composición. Pueden ser hechos con vegetales, carnes o pescados. En su origen sudamericano puede estar

el cocido español, pero también preparaciones de otras nacionalidades, que seguramente han influido en las muy distintas preparaciones que se hacen con el nombre de sancocho. Es una sopa que se hace normalmente con verduras y una carne, que es la que le da nombre, de tal forma que puede ser sancocho de gallina, de cerdo, de res, etc.

### **Zurek polaco**

No es una sopa muy conocida pero personalmente me parece muy interesante. Se hace con harina de centeno fermentada, verduras variadas, pero sobre todo coles, salchichas, generalmente ahumadas, carne de cerdo, jamón curado y patatas cocidas, que se sirve con huevo cocido como adorno y se acompaña con pan, aunque lo típico es servirla individualmente dentro de una pequeña hogaza de pan denso, oscuro de centeno que sirve de recipiente. Es un plato festivo, generalmente consumido en Pascua y ofrecido a los invitados a los que se quiere distinguir. Su sabor es profundo, ligeramente ácido y su aroma sorprende por su originalidad.

## **SOPAS VEGETALES**

Son la mayoría, porque son los alimentos de aprovisionamiento más fáciles y porque casi siempre el calentamiento más o menos prolongado mejora sus propiedades sensoriales y la digestibilidad. Hay sopas en las que el componente principal son los granos, sobre todo las de cereales y las de leguminosas, pero también se hacen con hojas, tallos, frutos y raíces. Con vegetales solos o con la ayuda de productos cárnicos, lácteos o huevos y por supuesto con especias y condimentos se pueden hacer infinitas sopas, casi siempre ligadas a la zona de producción de los componentes pero hay algunas que han traspasado fronteras y se han convertido en un símbolo de la cocina internacional.

### **Minestrone**

Hay pocas reglas que es hayan de seguir en la elaboración del minestrone, que en esencia consiste en un hervido de diferentes hortalizas del tiempo. Su origen es campesino y su iniciación muy antigua, aunque con el tiempo ha ido incorporando nuevas hortalizas, como el pimiento y el tomate, que han llegado a hacerse casi imprescindibles. Aunque no hay una receta única hay cientos de recetas regionales y locales y alguna norma de obligado cumplimiento, aunque limitado al ámbito familiar o local.

### **Caldo verde**

Es la más conocida de las sopas de Portugal, aunque algunos autores opinan que procede de China, en donde la conocie-

ron los portugueses en la ocupación de algunos de sus territorios. Concretamente en Macao el caldo verde, aunque con almejas, sigue siendo una comida frecuente. Su ingrediente fundamental es la col rizada, (muy similar a la gallega y a la moderna kale que se está imponiendo en todo el mundo), de color intenso que tiñe profundamente la sopa y da origen a su nombre. Es una hortaliza originaria del norte de Portugal, de la región de Miño. El origen de este plato que es campesino, tenía la finalidad de matar el hambre, pero pronto se extendió por todo el país y se ha implantado en las zonas urbanas, como lo demuestra que está presente en todos los restaurantes de Oporto y de Lisboa.

### **Sopa de cebolla**

Con cebollas, pan y manteca se han hecho sopas desde hace mucho tiempo en varios países con el fin de evitar los efectos perniciosos del hambre. Es una sopa campesina y muy humilde, pero de amplio consumo y como prueba reseñamos el hecho de que su receta aparece en el libro *Le Viander* de Taillevent escrito en el siglo XIV.

Está considerada, y merecidamente, como francesa, sobre todo parisina, porque en Francia es donde se describió por primera vez, en donde se hace con más regularidad y por si fuese poco donde mejor se hace.

### **Sopa de miso**

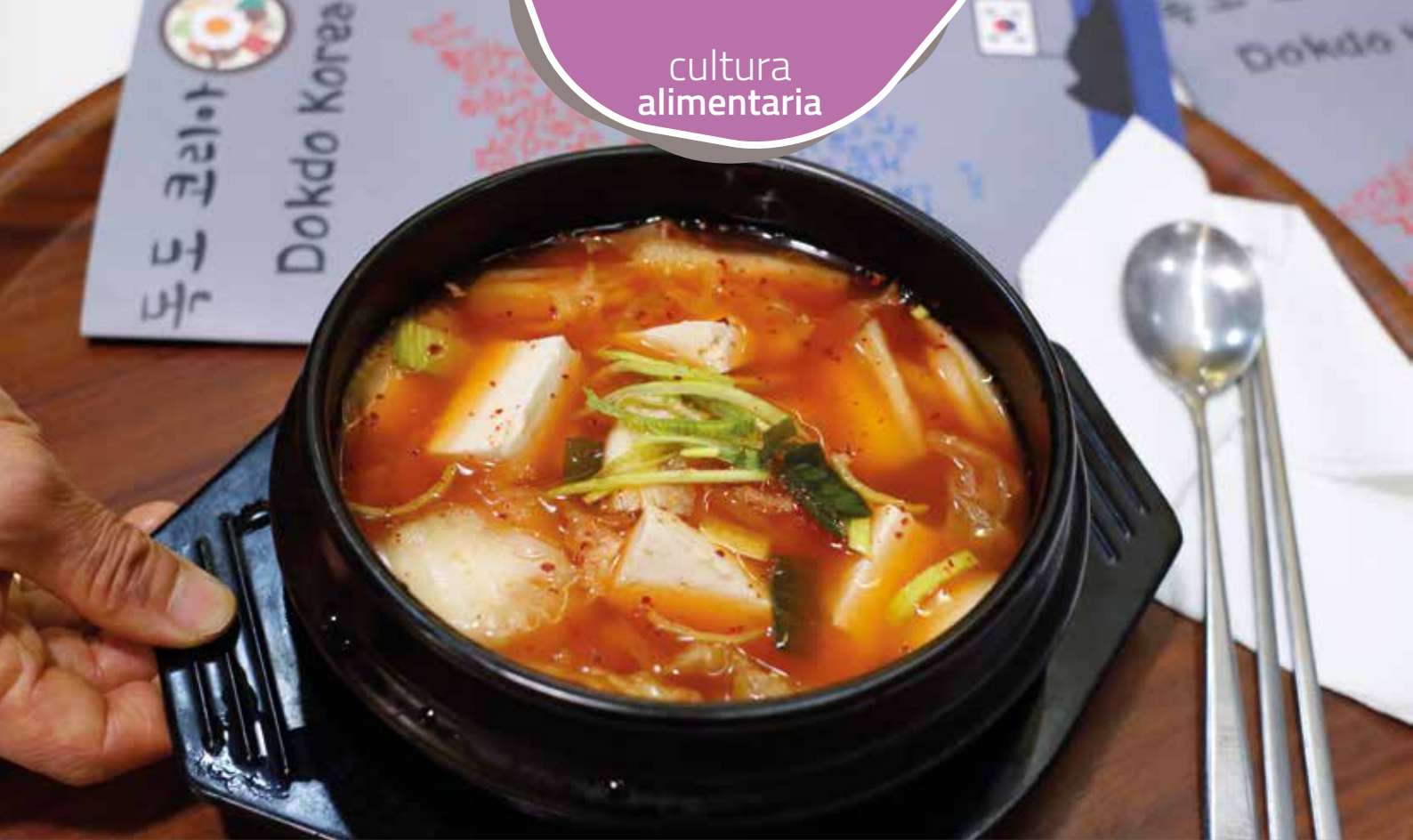
Miso es una palabra japonesa que en castellano significa fuente de condimento. Es un producto elaborado con habas de soja, cereales, sal marina y hongo koji (*Aspergillus oryzae*, que es mismo que se usa para fermentar el sake). Su producción inicial fue en China, desde donde pasó a Japón, hace solo unos cien años y entusiasmó a la familia real, gustó mucho a los samuráis y se hizo popular enseguida. Tiene propiedades digestivas favorables, sobre todo si se consume tras una dieta muy proteica, porque regenera la flora intestinal. Según el tiempo en el que haya estado fermentando hay diferentes tipos de miso.

### **Ramen**

El ramen se hace con fideos de harina de trigo, generalmente muy finos. Son los llamados fideos chinos, porque de China es de donde procede el plato, pero las características particulares de cada ramen las aporta el caldo y esa ha sido la importantísima colaboración de la cocina japonesa, porque su composición y su preparación son fundamentales para que la sopa sea sabrosa.

Se presenta en un cuenco en el que se deposita el tare, que es una mezcla concentrada formada por salsa desoja, sake, mirin, miso o alguno de estos componentes y la mezcla formada por





fideos y bañada por un caldo, que es donde está la particularidad fundamental de cada ramen que se ha hecho con vegetales, carne o pescado. Cada caldo tiene su elaboración y como consecuencia hay especialidades de ramen que son originales de cada casa, de cada cocinero o de cada región.

### Sopa de kimchi

Es la última sopa que nos ha llegado de Oriente. Cada vez tiene más adeptos y la particularidad de que el que la prueba se convierte en un consumidor para siempre. Viene de Corea y ya es posible disfrutarla en muchos restaurantes europeos y americanos, que casi siempre son de cocina coreana, pero empieza a asomarse, como especialidad, de muchos locales de tradiciones occidentales. El kimchi es un alimento hecho a partir de col fermentada, aunque también se obtiene fermentando otros vegetales como el *daykon* (una especie de rábano), repollo, etc., que posteriormente se deseca y se le aliña con ajo, jengibre, una salsa de pescado que recuerda al *garum* y una considerable cantidad de guindilla de una variedad coreana, conocido como *gochugaru*.

### RAZONES POR LAS QUE ES CONVENIENTE LA SOPA

Uno de los principales beneficios de la sopa es que se adapta a todas las edades y necesidades fisiológicas, por eso la Fundación de la Dieta Mediterránea aconseja consumirla cuatro

a más veces por semana, porque en palabras de su presidente *"es un plato sano y nutritivo para cualquier persona y en cualquier momento del día"*.

El proceso de elaboración de las sopas, con cocciones prolongadas hace que su digestibilidad sea muy alta. Su valor nutricional está en función de los ingredientes, pero siempre aportan vitaminas liposolubles, que son termorresistentes y bastantes hidrosolubles, aunque en menor proporción porque son termolábiles y es frecuente que se pierda un 40% de algunas. Son ricas en fibra, aunque está en función de los componentes vegetales, como sucede en el caso de los hidratos de carbono y las proteínas.

Además de sus variables valores nutricionales siempre es hidratante, saciante, económica, aconsejada en dietas de adelgazamiento por su escaso contenido en calorías. Se puede tomar en cualquier momento del día y su ingesta necesita emplear muy poco tiempo. Otra ventaja es que es apropiada para todas las edades y estados fisiológicos por lo que es un plato que puede compartir toda la familia y finalmente su proceso de elaboración asegura la destrucción de cualquier microorganismo por lo que, además, se la puede calificar como muy sana.

Para terminar un proverbio aragonés que resume casi todas las ventajas que nuestro plato puede ofrecernos. *"Siete virtudes tiene la sopa: quita el hambre y la sed apoca, ayuda a dormir, no cuesta digerir, es barata, nunca enfada y pone la cara colorada"*.