



Sopas

Fundación Alicia



A la venta desde el 15 de septiembre de 2020



Sopas

FUNDACIÓN ALÍCIA
con fotografías de Becky Lawton

Un libro imprescindible para todos los amantes de los platos de cuchara

Humildes, sabrosas y reconfortantes. Las sopas, un plato de los de toda la vida y un auténtico placer para el paladar, forman parte de nuestra dieta y es hora de explorar una de sus mayores virtudes: su versatilidad.

Desde comprar ingredientes básicos y hacer caldos sencillos hasta la elaboración de sopas superlativas y espectaculares; este libro nos muestra cómo las sopas pueden transformar nuestra cocina y nuestra salud. De la mano de la prestigiosa **Fundación Alícia**, todo un referente en el ámbito gastronómico y nutricional, aprenderemos a preparar sopas de todo tipo a partir de caldos básicos a la vez que ampliaremos nuestro repertorio de cocina. Recetas de verduras, setas, cereales, carnes, legumbres, pescados y frutas, todo un universo para los amantes de los platos de cuchara, tan deliciosos como nutritivos. Una clase magistral para disfrutar y cuidar nuestra salud.

«Posiblemente, ninguna elaboración culinaria como la sopa representa mejor el carácter universal de la comida. Se trata de una elaboración culinaria que traspasa las fronteras y, por qué no, cualquier país del mundo podría reclamarla como patrimonio propio.»



En 1791, la carta del restaurant Meot, en la ciudad de París, incluía nada menos que trescientos platos, además de doce sopas. **La calidez, el confort y las** (teóricamente) **propiedades saludables de la sopa** hacen que no sea sorprendente que el hecho de salir a cenar fuera de casa naciera con un simple consomé, pues la sopa no solo tiene una importancia fundamental para aquellos que pueden permitirse cenar fuera. A fin de cuentas, **la sopa es la preparación culinaria más básica**, y estaba más asociada a los campesinos que a la corte.

En todas las culturas, se le atribuye tanto un poder preventivo como curativo que, a diferencia de otras preparaciones para enfermos, evoca nostalgia e identidades culinarias. La *escudella i carn d'olla*, el pho vietnamita, el caldo gallego o el *borsch* ruso son **platos que ocupan un papel muy relevante en la tradición culinaria de cada cultura.**

Las **diferencias entre la sopa, el guiso, las gachas o el potaje** tienen que ver con la consistencia y con la cantidad de carne o de grano que se añada a la preparación, pero también con su prestigio. En el siglo XVIII, en París, el fondo claro se asociaba a la aristocracia, mientras que las sopas más densas las preparaban los campesinos.

La sopa tiene la ventaja de que puede realizarse con cualquier alimento que se tenga a mano en el huerto o en la despensa. Por sus **propiedades curativas**, la sopa es **un elemento fundamental en la medicina popular.** En Estados Unidos no existía una sopa típica, ni siquiera era popular consumirla (ni entre los campesinos), pero los judíos perfeccionaron la imagen de la sopa de pollo no solo como una cura contra el resfriado, sino como un reconstituyente en general. El libro *Sopa de pollo para el alma* (*Chicken Soup for the Soul*) es una colección de historias de autoayuda y superación que, en 1993, se convirtió en un **bestseller**, haciendo un uso inteligente de la imagen reconfortante de la sopa de pollo, para entonces ya generalizado su consumo en lo EE.UU.

Incluso antes de que la sopa se pusiera de moda en el siglo XVIII, lo que condujo a la creación de los restaurantes, la gente adinerada también consideraba la sopa de pollo como **un alimento reconstituyente**. En un libro de cocina del siglo XV de Maitre Chiquart, cocinero del noble Amadeo VIII, duque de Saboya, éste propone un caldo realizado con pollo hervido con joyas y oro. Las propiedades medicinales de estos ingredientes de lujo realzaban, según estos, las propiedades saludables básicas del caldo de pollo y, obviamente, le conferían un **grado de magnificencia** a la sopa.

A pesar de ser un plato básico, en la mayoría de los países desarrollados la sopa está perdiendo gradualmente su importancia. La joven cultura globalizada ha preferido el sushi, los tacos, las hamburguesas y la comida rápida o para llevar. **La sopa no solo requiere sentarse; es un acto que se realiza entre comensales, junto a la mesa, a la antigua usanza, con la familia y los amigos comiendo todos juntos.** Con la calefacción en todas las viviendas, la sopa ya no es una necesidad de primer orden para luchar contra el frío y, además, a pesar de que es una preparación flexible en cuanto a los ingredientes, es cierto que **se requiere tiempo para cocinarla.**

Hubo una época en la que atajos como los cubos de caldo, las preparaciones deshidratadas o la sopa enlatada proliferaron. La compañía alemana Knorr dominó el mercado del norte de Europa con varias preparaciones rápidas, y las latas de sopa de la marca Campbell's estaban tan asociadas a Estados Unidos que, entre los cuadros más famosos del pintor Andy Warhol, se encuentran los dibujos de las etiquetas de estas latas.

Al no poseer los estadounidenses una tradición culinaria de la sopa, más allá de la que trajeron consigo los inmigrantes, acogieron estos productos industriales que parecían combinar salud, conveniencia y un ligero entusiasmo por su sabor artificial. En la actualidad, la empresa Campbell's se ha visto afectada por un **declive generalizado de la comida procesada** y las ventas de su sopa cayeron drásticamente durante la pasada década y, en general, todo el conjunto de latas de sopa del mercado perdió el 10% de sus ventas. **Este gran alimento reconfortante necesita un nuevo empuje**, tal vez no en todo el mundo, pero ciertamente sí en Europa y en Estados Unidos.



“A UNA BOCA, UNA SOPA”

Cuando hablamos de la sopa, nos vienen a la mente **momentos reconfortantes, de recogimiento en el hogar, combatiendo el frío a base de sorbos calientes**, a menudo quemantes; también recordamos a los seres queridos, con más frecuencia a la madre o a la abuela. Es **un recuerdo de cariño, entre la nostalgia y el reconocimiento**.

Si bien eso es cierto, no lo es menos que **existen opciones de sopas** que nos sugieran todo lo contrario, es decir, que **nos ayuden a combatir el calor y nos refresquen**. Así pues, **el espectro de la variedad de sopas a lo largo del mundo es significativo**, pudiendo ser tanto un plato caliente como frío, aunque nadie pondría en duda que la asociación más común de la sopa sea la de que se considere un plato caliente.



Posiblemente, la sopa sea uno de los platos más universales que conocemos; sin lugar a duda, podríamos asegurar que tiene **presencia en todos los continentes del planeta y en la mayoría de los pueblos que lo habitan**.

¿SORBER O NO SORBER? ESA ES LA CUESTIÓN



El **origen popular y modesto de las sopas** contrasta con las exigencias del protocolo que dicta cómo estas deben ser consumidas, al menos en Occidente. La sopa ni se sorbe, ni se sopla ni se deja gotear. Tampoco se puede tomar directamente desde el plato o el bol, sino que **el uso de la cuchara es obligatorio para demostrar buenos modales**. Y, por supuesto, no podemos acercarnos a la cuchara, sino que debemos llevarla a la boca sin que se derrame su contenido. Ni siquiera podemos levantar el plato para rebañar lo que quede en el plato al terminar.

Comer sopa puede parecer muy sencillo, pero requiere destreza y habilidad si se quiere cumplir con todos estos preceptos. Estos criterios, aunque gozan de cierto consenso alrededor del mundo, no son universales.

En Japón, por ejemplo, **sorber la sopa haciendo ruido es una práctica usual e incluso es considerado señal de buena educación**. El sabor de la *soba*, una de las sopas de fideos tradicionales más conocidas de Japón, es muy sutil. Los aromas se captan mucho mejor por vía retronasal del mismo modo que sucede con el vino. Sorber la sopa pues, permite que se pueda reconocer mucho mejor el gusto a través de la boca.

SOPA AGRIPICANTE DE GAMBAS

Ingredientes

(para 4 personas)

- 12 gambas
- Infusion de cabezas de marisco
- 1 calabacín
- 1 zanahoria
- 1 nabo
- 4 dientes de ajo
- Un trozo de galanga o jengibre
- Salsa de soja
- Limas
- 1 chile
- Hojas de menta fresca
- Hojas de cilantro fresco
- Sal y pimienta



Elaboración

1. Pelar y cortar la verdura (calabacín, zanahoria y nabo) a espaguetis con ayuda de una mandolina.
2. Cortar el jengibre y el chile a trozos. Pelar los dientes de ajo.
3. En un mortero, chafar los ajos, la galanga o el jengibre y el chile, añadir la soja y un chorro de zumo de lima.
4. Poner el caldo de cabezas de marisco a calentar y hervir los espaguetis de verdura durante 3-4 minutos hasta que estén cocidos al dente.
5. Diluir la pasta picante, remover y rectificar de sal y pimienta si es preciso.
6. Anadir las colas de gambas y retirar del fuego.
7. Servir con un buen puñado de hojas de menta y cilantro por encima y acompañar con unos trozos de lima.



SOPA DE POLLO Y TOMILLO

Ingredientes

(para 4 personas)

- ¼ de gallina
- 2 muslos de pollo
- 2 carcasas de pollo
- 4 huevos
- 8 dientes de ajo
- 100 g de tapioca
- Crema de queso
- Tomillo
- Perejil
- Agua
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

Elaboración

1. Lavar la gallina, el pollo y las carcasas. Introducir en una olla exprés con abundante agua y añadir el tomillo.
2. Tapar y cocer a fuego suave unos 20 minutos desde que empieza a salir vapor.
3. Apartar del fuego y dejar enfriar. Abrir la válvula y dejar salir el vapor.
4. Escurrir el caldo. Desmenuzar la carne de pollo y gallina con las manos. Reservar. Tirar los huesos y las 2 carcasas.
5. Freír los dientes de ajo con piel en un cazo con un chorrito de aceite.
6. Verter el caldo y dejar hervir unos minutos.
7. Añadir la carne de pollo y gallina desmenuzada, la tapioca y una rama de tomillo.
8. Cocer unos 10-15 minutos más.
9. Poner a punto de sal y pimienta.
10. Servir la sopa bien caliente y cascar dentro un huevo en cada plato.
11. Poner encima una cucharada de crema de queso y el perejil picado.





ÍNDICE DE CONTENIDOS

Prólogo
Introducción

¿Qué es una sopa?

Sopas y cultura

Las sopas a lo largo de la historia

La vuelta al mundo de las sopas

África

América del Norte

América Central y del Sur

Asia Oriental

Europa Central, Países Nórdicos y

Rusia

Zona del Mediterráneo

Oriente Medio y la India

Sureste asiático

Sopas y salud

¿Cómo se hace una sopa?

Los ingredientes

Los procesos

Los utensilios

¿Qué pasa dentro de una sopa?

¿Qué pasa si...?

Algunos recursos para empezar y
terminar una sopa

Decálogo (+1) de las sopas

Recetas

Glosario de procesos

Bibliografía

Índice de recetas



SOBRE LA FUNDACIÓN ALÍCIA

La **Fundació Alícia** (**Ali**-mentación y cien-**cia**) es un centro de investigación dedicado a la innovación tecnológica en cocina, a la mejora de los hábitos alimentarios y a la promoción del patrimonio gastronómico, y cuenta con la complicidad y colaboración de los mejores cocineros y destacados científicos.

Más en: <http://www.alicia.cat/es/>



SOPAS

Fundación Alícia

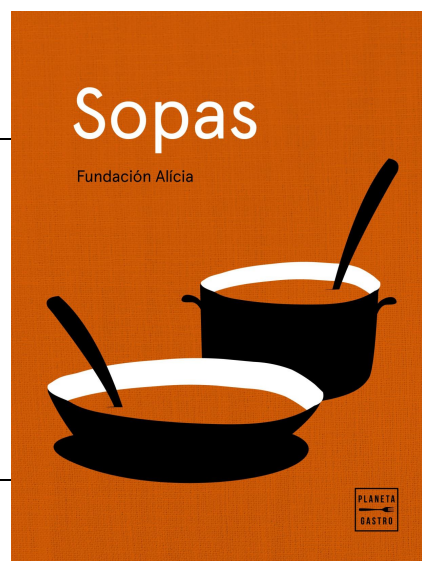
19 x 25 cms.

344 pags.

Cartoné

PVP: 29,00 €

A la venta desde el 15 de septiembre de 2020



Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación de Planeta Gastro

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

lescudero@planeta.es

www.planetagastro.com

twitter.com/planetagastro / [instagram.com/planetagastro/](https://www.instagram.com/planetagastro/) / Facebook: PlanetaGastro/

