Sopas
frías y calientes

Mariona Quadrada
Fotografías de Josep Borrell

Con Sabor a Mediterráneo



Lectio Ediciones

Sopas
frías y calientes

ediciones Lectio

Con Sabor a Mediterráneo

Mariona Quadrada y Josep Borrell Garciapons

Sopas
frías y calientes

Editado con la colaboración
del Institut Català de les Indústries Culturals

Generalitat de Catalunya
Institut Català
de les Indústries Culturals

Primera edición impresa
Octubre del 2011

Primera edición digital
Noviembre del 2011

© de los textos: Mariona Quadrada

© de las fotografías: Josep Borrell Garciapons

© de esta edición: Lectio Ediciones
C. de la Violeta, 6 • 43800 Valls
Tel.: 977 602 591 • Fax: 977 614 357
lectio@lectio.es
www.lectio.es

Diseño y composición
Imatge-9, SL

ISBN de la edición en papel
978-84-15088-02-8

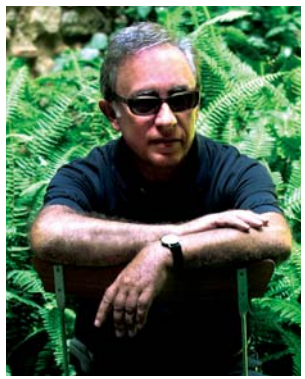
ISBN de la edición electrónica (PDF)
978-84-15088-38-7

Los autores



Mariona Quadrada

Mariona Quadrada (Reus, 1956) se licenció en filología catalana en el año 1979 por la Universidad de Barcelona. En 1984 creó la escuela de cocina Taller de Cuina Mariona Quadrada, en Reus, y desde entonces se dedica a la docencia culinaria. En el año 1996 presentó la ponencia "El paisatge de secà" en el transcurso del Segon Congrés Català de la Cuina. Ha publicado más de cuarenta libros de cocina, ha participado en diversos proyectos para instituciones, programas de radio, televisión y escribe artículos para varias publicaciones. Actualmente continúa con su tarea culinario-educativa y sigue plasmando sus experiencias en libros como éste.



Josep Borrell Garciapons

Josep Borrell cursó estudios de arquitectura. Estudió diseño y fotografía en la escuela Eina. Amplió su formación de técnicas fotográficas en Barcelona y Suiza. Se ha encargado de la ilustración fotográfica de once libros de guías, literatura, arte y gastronomía. Ha publicado fotografías en portadas de revistas de arquitectura, fotografía y moda, y ha ilustrado, también, catálogos de arte. Su obra ha sido expuesta en Reus, Tarragona, Barcelona y Palma, y ha llevado a cabo reportajes fotográficos en 31 países.







Índice de recetas

Sopa de gallina 16
Caldo de carne para sopa 16
Caldo vegetal 18
Sopa de fiesta 18
Consomé de langostinos con *quenelles* 20
Caldo de pescado 20
Sopa de ajo y tomillo 22
Escudella catalana 22
Sopa de verano 24
Sopa escaldada 24
Sopa de sémola con apio 26
Sopa de caldo con huevo *mollet* 26
Sopa de ajo y chorizo 28
Sopa de jamón 28
Puré de verduras con tropezones 30
Crema de espárragos con *foie gras* y trufa 30
Sopa de negrillas con juliana de jamón 32
Sopa de almejas 32
Sopa de calabaza y brócoli con *gruyère* 34
Escudella simple 34
Sopa de garbanzos 36
Sopa de verduras provenzal 36
Sopa juliana con arroz 38
Arroz para enfermo 38
Sopa de harina tostada 40
Parmentier trufado con *foie gras* y consomé 40
Sopa de caracolas rellenas de muselina de merluza 42
Sopa de fideos de patata y zanahoria 42
Caldereta de langosta 44
Sopa al aroma de setas y pasta rellena 44
Caldereta de rape 46
Parmentier de bogavante 46
Sopa de rabo de buey 48
Sopa de las cuatro cosas 48
Velouté de ceps con su flan y sal de jamón 50

Crema de alcachofa con sus crujientes 50
Crema de apio con virutas de parmesano 52
Sopa de col 52
Crema de guisantes con vieiras 54
Sopa de guisantes con puerro y jamón 54
Crema de garbanzos con avellana 56
Sopa de bacalao 56
Crema de castañas con crujiente de avellana 58
Crema de calabaza con flan de perejil 58
Crema de lentejas con jamón 60
Sopa de cebolla gratinada 60
Crema de avellanas 62
Crema de mejillones con *rouille* 62
Sopa Paul Bocuse 64
Crema de gambas con sus crujientes 64
El cocido de Isabel 66
Crema de espinacas con salmón ahumado 66
Crema de galera 68
Sopa de cigalas y vieiras 68
Olla de pejepalo 70
Caldo trufado con albóndiga crujiente 70
Crema rápida de patatas y setas 72
Sopa de rúcula con queso de cabra 72
Sopa de verduras con champiñones 74
Velouté de cigalas con aros de cebolla 74
Caldo de cigalas con patatas moradas y pistachos 76
Crema de gallina con huevo *poché* 76
Sopa de marisco, crema y huevos 78
Crema de rebozuelos anaranjados con crujiente de jamón 78
Sopa de brócoli 80
Puré de patata con verduritas salteadas 80
Crema de cangrejos 82
Puré de alubias con brick de butifarra negra 82
Porrusalda 84
Consomé *gelé* 84
Gazpacho de fresones 86
Crema de remolacha con germinado de rábanos 86
Sopa de tomate con bolitas de queso y *olivada* 88
Crema de tomate con albahaca y chips de calabacín 88
Gazpacho de piquillos con laminillas de bacalao 90
Sopa de tomate con marisco 90
Gazpacho de sandía 92
Sopa de pepino con yogur y aire de menta 92
Gazpacho de manzana ácida 94
Vichyssoise con tempura 94
Ajoblanco con uvas 96
Gazpacho 96
Cocido de pescado 98
Gazpacho verde con bacalao 98
Sopa de tomate al diablo 100
Salmorejo con bolitas especiadas 100
Crema de calabacín 102
Gazpacho de berenjena con su crujiente 102
Crema de champiñones 104
Sopa de melón con espárragos envueltos 104
Crema de cebolla al hinojo 106
Crema de zanahoria con crujiente de parmesano 106
Ajoblanco con sandía y melón 108
Sopa oriental 108
Crema de setas de cardo 110
Bullabesa sencilla 110
Crema de habas con brocheta de rape y *romesco* 112
Olla de pescado 112
Crema de escalivada con anchoas 114
Crema de patata con vodka y caviar 114
Crema de espinacas con requesón 116
Sopa de rape 116
Sopa de aguacate 118
Sopa de cebolla y setas 118

Introducción

LAS PALABRAS

En la actualidad, y de manera generalizada, entendemos que la palabra *sopa* se refiere a todos aquellos platos que, con un porcentaje elevado de líquido y con más o menos cuerpos sólidos flotantes o sumergidos, se comen con cuchara. Así, una palabra que etimológicamente explicaba un solo concepto concreto, en este caso 'pedazo de pan empapado de líquido', del germánico *Suppa*, ha pasado a lo largo del tiempo a acaparar varios significados. Actualmente no sólo entendemos por *sopas* aquellas en las que interviene el pan, sino todo tipo de purés, sopas de verduras vistas, sopas a base de caldo, de arroz, de pasta, de legumbres, etc. En cualquier caso, la lengua catalana distingue esta palabra de otra muy conocida, *escudella*.

En principio, *escudella* es un recipiente de cerámica o tarrina que recoge el líquido que llamamos *sopa*. Hoy, y desde antiguo, esta palabra se utiliza para referirse específicamente a un tipo de sopas en todas sus variantes: a aquellas que contienen un caldo y se completan con las mismas carnes y verduras dentro o comidas por separado, podríamos llamarlas *cocidos*.

Así, el término *sopa* se ha convertido en un genérico y la palabra *escudella*, después de desplazarse de su lugar originario, de particular a general, se ha convertido en un específico.

Por extensión, llamamos *gazpacho* a un tipo de sopas frías compuestas fundamentalmente por ajo, aceite, vinagre, pan y otros productos vegetales como cebollas, pimientos, pepinos y, sobre todo, tomates, de origen andaluz.

Aquí entenderemos este término para determinar también ciertas sopas frías que, sin ser propiamente gazpachos tradicionales, tienen una estructura similar.

Por *crema* entenderemos una sopa más o menos espesada, a partir de un farináceo, a la que se pueden añadir guarniciones distintas y que puede tener aplicaciones en frío o en caliente.

SITUACIÓN HISTÓRICA

Si tuviéramos que decir cuál es el plato más universal, general y remoto de todos los que existen en las diferentes culturas del mundo, deberíamos concluir que es la sopa, la sopa



entendida como un líquido aromatizado que incluye diferentes productos. Seguramente por estas mismas características, ha sufrido una evolución que la ha diversificado, por lo que tenemos desde los ejemplos de sopas dulces de la Edad Media hasta las de los siglos XVIII-XIX, de las que todavía quedan restos en algún ejemplo tradicional, o las sopas de influencia extranjera, como las cremas y las frías, más modernas.

Los gazpachos tienen un papel estrella en la cocina que caracteriza el sur de la Península Ibérica, entre Andalucía y Extremadura. Forman parte de una cocina de tradición ancestral, heredera de la huella árabe evidente en estas tierras. No hablamos ahora de los gazpachos manchegos o murcianos, que no tienen nada que ver con éstos ni en la forma ni en el contenido, más parecidos a lo que entenderíamos por *sopas* o *calderetas*.

Hoy, estos platos, tanto los más fieles a los orígenes como los más nuevos inspirados en éstos, disfrutan de un lugar privilegiado tanto en la cocina de casa como en el restaurante y, por supuesto, mucho más allá de las fronteras que les eran propias.

Las cremas, tal como las entendemos hoy, son platos muy jóvenes dentro de nuestros hábitos. En todo caso, las entendemos como derivaciones de los conocidos *purés* o las más antiguas y perdidas *papillas*. En las casas han entrado por la puerta del restaurante, que, desde hace unos años, las ha explotado, sobre todo cuando se trata de menús para banquetes. Las que se comen frías son aún de arraigo más nuevo, si cabe.

SITUACIÓN ESTACIONAL

Diríamos que, según el gusto de hoy, tanto las sopas como los cocidos, platos calientes por excelencia, se reservan para el invierno, y no tanto por los productos que incluyen, sino por la sensación y consuelo que dejan en la época de frío. Pero no podemos olvidar que la tradición en la cocina de varios años atrás los elaboraba también en verano, de modo que en el recetario popular existe un buen número de platos de este tipo con producto estival. Por otro lado, hay que comentar, por la relevancia que ha adquirido en los últimos 10-15 años, el fenómeno de las cremas y las sopas frías, introducido mayoritariamente por el mundo de la restauración, concepto impensable hace treinta años y que en cambio ahora ha creado ya fuertes raíces.

El hecho de comer sin calentar, es decir, en frío —aparte de las ensaladas—, es un hábito bastante reciente en nuestra cultura. La población de más edad lo admite aún con ciertas reticencias. Sin embargo, en otras capas de gente más joven, "lo frío" ha calado hondo. Es en verano cuando este tipo de platos tienen más utilidad y apetecen por la ligereza y la frescura que conllevan.

TÉCNICAS BÁSICAS UTILIZADAS

La técnica fundamental para hacer sopas es, indiscutiblemente, el hervido.

Hervir: cocer los alimentos en líquido a 100 °C, en este caso, por la vía de la expansión: comenzar la cocción del o de los productos sumergiéndolos al principio en el líquido frío y dejar que, progresivamente y poco a poco, vaya llegando a los 100 °C, y después continuar la cocción. Esto facilita que la mayor parte de las sustancias de los alimentos pasen al líquido —agua—, que, después de la cocción, recogemos en forma de sopa.



PARTICULARIDADES DEL PRODUCTO/ PREPARACIÓN

CLASIFICACIÓN DE LAS SOPAS

Según el sabor de base

De caldo:	– de pescado – de carne – vegetal
Con sofritos o rehogados:	– tomate, puerro – cebolla – ajo – otros – cárnicos: jamón, tocino, chorizo
Con *picada*:	– ajo y perejil – frutos secos – otros
Infusión de hierbas:	– tomillo – apio – otros
De verduras:	– verduras vistas – triturados: purés

Mezclas y combinados de dos o más formas

Según la finalización

De pan: el pan crudo o tostado espesa y da sabor a un líquido.

De pasta, de arroz, de legumbres o de harina: la pasta, en las múltiples formas que ofrece, espesa más o menos.

De verduras: el almidón de la patata da un cuerpo muy apreciado en las sopas, y también el sabor de las verduras.

Combinadas: a menudo se combinan los anteriores y dan lugar a las escudellas.

Tipo puré: las verduras picadas se pueden hacer más o menos espesas según la preferencia.





