

Sopes fredes i calentes

Mariona Quadrada
Fotografies de Josep Borrell

Amb Gust de Mediterrani



Cossetània Edicions

Sopes
fredes i calentes



Mariona Quadrada i Josep Borrell Garciapons

Sopes fredes i calentes

Cossetània
EDICIONS

Editat amb la col·laboració
de l'Institut Català de les Indústries Culturals



Primera edició impresa
octubre del 2011

Primera edició electrònica
novembre del 2011

© dels textos: Mariona Quadrada

© de les fotografies: Josep Borrell Garciapons

© d'aquesta edició: Cossetània Edicions
C. de la Violeta, 6 • 43800 Valls
Tel.: 977 602 591 • Fax: 977 614 357
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

Disseny i composició
Imatge-9, SL

ISBN de l'edició en paper
978-84-979-764-3

ISBN de l'edició electrònica (PDF)
978-84-15456-68-1

Els autors



Mariona Quadrada

Mariona Quadrada (Reus, 1956) es va llicenciar en filologia catalana l'any 1979 per la Universitat de Barcelona. El 1984 va crear l'escola de cuina Taller de Cuina Mariona Quadrada a Reus i, des de llavors, es dedica a la docència culinària. L'any 1996 va presentar la ponència "El paisatge de secà" en el marc del Segon Congrés Català de la Cuina. Ha publicat més de quaranta llibres de cuina, ha participat en múltiples projectes per a institucions, programes de ràdio, televisió i escriu articles per a diverses publicacions. Actualment continua la tasca culinarioeducativa i segueix recollint les seves experiències en llibres com aquest.



Josep Borrell Garciapons

Josep Borrell va cursar estudis d'arquitectura. Estudià disseny i fotografia a l'escola Eina. Va ampliar la seva formació de tècniques fotogràfiques a Barcelona i Suïssa. S'ha encarregat de la il·lustració fotogràfica d'onze llibres de guies, literatura, art i gastronomia. Ha publicat fotografies en portades de revistes d'arquitectura, fotografia i moda, i ha il·lustrat, també, catàlegs d'art. La seva obra ha estat exposada a Reus, Tarragona, Barcelona i Palma, i ha fet reportatges fotogràfics en 31 països.



Índex de receptes

Sopa amb gallina	16
Caldo per a sopa	16
Caldo vegetal	18
Sopa amb brossa	18
Consomé de llagostins amb <i>quenelles</i>	20
Caldo de peix	20
Sopa d'all i farigola	22
Sopa i escorregut	22
Escudelleta d'estiu	24
Sopa escaldada	24
Sopa de sèmola amb api	26
Sopa de caldo amb ou <i>mollet</i>	26
Sopa d'all i xoriç	28
Sopa de pernil	28
Purè de verdures amb dauets	30
Crema d'espàrrecs amb <i>foie gras</i> i tòfona	30
Sopa de fredolics amb juliana de pernil	32
Sopa de cloïsses	32
Sopa de carabassa i bròquil amb <i>gruyère</i>	34
Olla barrejada	34
Sopa del cigró	36
Sopa de verdures provençal	36
Sopa juliana amb arròs	38
Arròs de poll	38
Sopa de farina torrada	40
<i>Parmentier</i> trufat amb <i>foie gras</i> i consomé	40
Sopa de galets farcits amb mussolina de lluç	42
Sopa de fils	42
Caldereta de llagosta	44
Sopa a l'aroma de bolets i galets sorpresa	44
Caldereta de rap	46
<i>Parmentier</i> de llamàntol	46
Sopa de cua de bou	48
Sopa de les quatre coses	48

Velouté de ceps amb flamet i sal de pernil	50
Cremeta de carxofa amb cruixents.....	50
Crema d'api amb encenalls de parmesà.....	52
Sopa de col.....	52
Crema de pèsols amb vieires	54
Sopa de pèsols amb porro i pernil	54
Crema de cigrons amb avellana	56
Escudelleta de bacallà	56
Crema de castanyes de la Mercè	58
Crema de carabassa amb flam de julivert	58
Crema de llenties amb pernil.....	60
Sopa de ceba gratinada	60
Crema d'avellanes	62
Crema de musclos amb <i>rouille</i>	62
Sopa Paul Bocuse.....	64
Crema de gambes amb cruixents	64
El <i>cocido</i> de la Isabel	66
Crema d'espínacs amb salmó fumat	66
Crema de galera.....	68
Sopa d'escamarlans i vieires.....	68
Olla de peixopalo	70
Caldo trufat amb pilota cruixent	70
Crema ràpida de patates i ceps.....	72
Sopa de ruca amb formatge de cabra	72
Sopa de verdures amb xampinyons.....	74
Velouté d'escamarlans amb anelles de ceba	74
Brou d'escamarlans amb patates morades i festucs	76
Crema de gallina amb ou <i>poché</i>	76
Sopa de marisc, crema i ous.....	78
Crema de camagroc amb cruixent de pernil	78
Sopa de bròquil.....	80
Puré de patata amb verduretes saltades.....	80
Crema de crancs.....	82
Puré de fesols amb brick de botifarra negra.....	82
<i>Porrusalda</i>	84
Consomé <i>gelé</i>	84

Gaspatxo de maduixots	86
Crema de remolatxa amb germinat de raves.....	86
Sopa de tomaca amb boletes de formatge i olivada	88
Crema de tomaca amb alfàbrega i xips de carbassó.....	88
Gaspatxo de <i>piquillos</i> amb laminetes de bacallà ...	90
Sopa de tomaca amb marisc	90
Gaspatxo de síndria.....	92
Sopa de cogombre amb iogurt i aire de menta	92
Gaspatxo de poma àcida.....	94
<i>Vichyssoise</i> amb tempura.....	94
<i>Ajoblanco</i> amb raïm.....	96
Gaspatxo	96
Escudella de peix	98
Gaspatxo verd amb bacallà	98
Sopa de tomaca al diable	100
<i>Salmorejo</i> amb boletes especiades.....	100
Crema de carbassó	102
Gaspatxo d'albergínia amb cruixent	102
Crema de xampinyons	104
Sopa de meló amb espàrrecs embolicats.....	104
Crema de ceba al fonoll.....	106
Crema de pastanaga amb cruixent de parmesà...	106
<i>Ajoblanco</i> amb síndria i meló	108
Sopa oriental.....	108
Crema de gírgoles	110
Bullabessa senzilla.....	110
Crema de faves amb broqueta de rap arromescat	112
Tupí de peix.....	112
Crema d'escalivada amb anxoves.....	114
Cremós de patata amb vodka i caviar	114
Crema d'espínacs amb mató	116
Sopa de rap	116
Sopa d'alvocat	118
Sopa de ceba i bolets.....	118

Introducció

LES PARAULES

En l'actualitat, i d'una manera generalitzada, entenem que la paraula *sopa* anomena tots aquells plats que, amb un tant per cent elevat de líquid i amb més o menys cossos sòlids flotants o submergits, es mengen amb cullera. D'aquesta manera, un mot que etimològicament explicava un sol concepte concret, com és en aquest cas 'bocí de pa xopat de líquid', del germànic *Suppa*, ha passat, al llarg del temps, a acaparar diversos significats. Així, en aquest moment, no només entenem per *sopes* aquelles en les quals intervé el pa, sinó tot tipus de purés, sopes de verdures vistes, sopes a base de caldo, d'arròs, de pasta, de llegums, etc. En tot cas, la llengua catalana distingeix aquest mot d'un altre de prou conegut, com és *escudella*.

En principi, *escudella* és un recipient de ceràmica o terrissa que recull el líquid que anomenem *sopa*. Avui, i des d'antic, aquesta paraula s'utilitza per anomenar específicament un tipus de sopes en totes les seves variants: aquelles que contenen un brou i que es completen amb les mateixes carns i verdures a dins o menjades per separat.

Així, el terme *sopa* ha esdevingut un genèric, i la paraula *escudella*, després d'haver sofert un desplaçament del seu lloc originari, de particular a general, s'ha convertit en un específic.

Per extensió, anomenem *gaspaxo* un tipus de sopes fredes compostes fonamentalment d'all, oli, vinagre, pa i altres productes vegetals, com cebes, pebrots, cogombres i, sobretot, tomaques, d'origen andalus.

Aquí entendrem aquest terme per determinar també certes sopes fredes que, sense ser pròpiament *gaspaxos* tradicionals, tenen una estructura similar.

Per *crema* entendrem una sopa més o menys espessida, a partir d'un farinaci, a la qual es poden afegir acompanyaments diversos i que pot tenir aplicacions tant en fred com en calent.

SITUACIÓ HISTÒRICA

Si haguéssim de dir quin és el plat més universal, general i remot de tots els que existeixen en les diferents cultures del món, hauríem de concloure que és la sopa, la sopa entesa com





un líquid aromatitzat que inclou diferents productes. Segurament per aquestes mateixes característiques, ha sofert una evolució que l'ha diversificada; per això tenim des dels exemples de sopes dolces de l'edat mitjana fins a les dels segles XVIII-XIX, de les quals encara queden restes en algun exemple tradicional, o les sopes d'influència estrangera, com les cremes i les fredes, més modernes.

El cas dels gaspatxos ocupa un paper estrella dins la cuina que caracteritza el sud de la Península Ibèrica, entre Andalusia i Extremadura. Forma part d'una cuina de tradició ancestral, hereva de la petjada àrab evident en aquelles terres. No parlem ara dels gaspatxos manxecs o murcians, que no hi tenen res a veure ni en la forma ni en el contingut, més semblants al que entendríem per *sopes* o *calderetes*.

Avui, aquest tipus de plats, tant els més fidels als orígens com els més innovadors inspirats en aquells, gaudeixen d'un lloc de primer ordre tant a la cuina de casa com al restaurant, i, per descomptat, molt més enllà de les fronteres que li eren pròpies.

Les cremes, tal com les entenem avui, són plats força joves dins els nostres hàbits. En tot cas, les entenem com derivacions dels coneguts *purés* o de les més antigues i perdudes *farinetes*. A les cases hi han entrat força per la porta del restaurant, que, d'uns anys ençà, les ha explotat, sobretot quan es tracta de menús per a banquets. Les que es mengen fredes són encara d'arrelament més nou.

SITUACIÓ ESTACIONAL

Diríem que, segons el gust d'avui, tant les sopes com les escudelles, plats calents per excel·lència, es reserven per a

l'hivern, i no tant pels productes que inclouen, sinó per la sensació i reconfort que deixen en l'època de fred. Tot i així, no podem oblidar que la tradició a la cuina d'uns quants anys enrere les feia anar també a l'estiu, de manera que, en el receptari popular, existeixen un bon volum de plats d'aquest caire amb producte estival. D'altra banda, hem de comentar, per la rellevància que ha adquirit en aquests últims 10-15 anys, el fenomen de les cremes i les sopes fredes, introduït majoritàriament pel món de la restauració, concepte impensable fa trenta anys i que, en canvi, ara ha creat ja unes fortes arrels.

El fet de menjar sense escalfar, és a dir, en fred —a banda de les amanides—, és un hàbit força recent en la nostra cultura. La població més gran ho admet encara amb certes reticències. En altres capes de gent més jove, però, "el fred" ha calat a fons. És a l'estiu quan aquests tipus de plats tenen més utilitat i vénen més de gust per la lleugeresa i la frescor que comporten.

TÈCNIQUES BÀSIQUES UTILITZADES

La tècnica fonamental per fer sopes és, indiscutiblement, el bullit.

Bullir: coure els aliments en líquid a 100 °C, en aquest cas, per la via de l'expansió: començar la cocció del o dels productes submergint-los de bon principi en el líquid fred i deixar que, progressivament i a poc a poc, vagin arribant als 100 °C, i després continuar la cocció. Això facilita que la major part de les substàncies dels aliments passin al líquid —aigua—, que, després de la cocció, recollim en forma de sopa.



PARTICULARITATS DEL PRODUCTE/ PREPARACIÓ

CLASSIFICACIÓ DE LES SOPES

Segons el gust de base

De caldo:

- de peix
- de carn
- vegetal

Amb sofregits o ofegats:

- tomaca, porro
- ceba
- all
- altres
- carnis: pernil, cansalada, xoriç

Amb picada:

- all i julivert
- fruits secs
- altres

Infusió d'herbes:

- farigola
- api
- altres

De verdures:

- verdures vistes
- trinxats: purés

Barreges i combinats de dues o més maneres

Segons l'acabament

De pa: el pa cru o torrat espesseix i dona gust a un líquid (té el mateix que "segons el gust de base").

De pasta, d'arròs, de llegums o de farina: la pasta, en les múltiples formes que ofereix, espesseix més o menys.

De verdures: el midó de la patata dona un cos molt apreciat a les sopes, i també el gust de les verdures.

Combinades: sovint es combinen els anteriors i donen lloc a les escudelles.

Tipus puré: les verdures trinxades i afinades es poden fer més o menys espesses segons el gust.

Sopes fredes i calentes

