

A close-up photograph of a bowl of soup, likely a traditional Mexican soup, with a wooden spoon resting in it. In the background, a tortilla is visible, and the overall scene is set in a rustic, warm environment. The image is partially obscured by a large white circle containing text.

A lo largo de la historia de la humanidad, la sopa ha gozado de un merecido prestigio como un plato nutritivo y principal en la mesa de millones de personas; imprescindible en Épocas de frío, de escasez o de guerra, queremos recordarle que este alimento sigue siendo reconfortante y reconstituyente en estos tiempos de crisis.

foto: José Antonio Cruz

iSOPAS!



LA SOPA, Generosa Y Gratuita

TEXTO:
CARMEN BOULLOSA
Ciudad de México, 1954. Escritora. Su novela más reciente es *El velásquez de París*, publicada por Ediciones Siruela.

Mi abuela materna hacía una sopa de tortuga que era –o es– lo más delicioso que me he llevado a la boca.

Tal vez por la sopa de tortuga de mi memoria (y de mis sueños) pienso en La Sopa y asocio a ella una extrema bondad, sea de fideos (bien hecha es el equivalente a un hogar), crema de verduras, o la emperatriz mexicana: la sopa de tortilla (un guiso complicado, barroco, de elegante apariencia simple).

La Sopa encierra el calor del hogar, contiene sabiduría culinaria y destila aromas de lujo, es la certeza de que la vida cotidiana puede ser excepcional, la comprobación de que la belleza nos conecta con la tierra, con lo real y con la fantasía, sin soltar ninguno de estos puntos.

Leo en la *Enciclopedia Espasa Calpe* que lo que hace a La Sopa ser una auténtica sopa es el pan. Sopa: Pedazo de pan empapado en cualquier líquido.

Consulto un recetario francés de 1651. Para hacer una sopa de cebolla: corte las cebollas en rebanadas muy finas, fríalas con mantequilla, póngalas en una olla con agua o con caldo de chicharos. Ya que estén bien remojadas, ponga en éstas corteza de pan, y déjelo hervir unos minutos. Añada alcaparras. Seque el pan, póngalo después al fuego, y sívalo con una gota de vinagre.

Tanto la receta como la definición de la *Enciclopedia Espasa Calpe* nos indican que el pan era considerado consustancial a la sopa. En el barroquismo exquisito de la receta francesa el pan se vuelve a secar –al calor de la estufa–, tornándose en una sopa seca.

Sopa seca: un concepto mexicano, que se refiere a los objetos hechos de masa de trigo que viajan o habitan una sopa “húmeda”, o bien al arroz. Para el gringo, en cambio, “sopa seca” es un polvillo industrial (cebolla y vegetales desecados) al que se le añade agua caliente.

Esta sopa seca es el antecedente (seco) de la famosa sopa enlatada Campbell’s (el alimento prefabricado liberaba a las mujeres trabajadoras de la esclavitud de la doble jornada frente a la

hornilla, la Campbell’s era para ellas más roja que una lucha socialista, pues proveía a la familia de vitamina C y otros alimentos saludables y vigorizantes, sin condenarlas a un trabajo agotador y sin retribución económica).

Lo cierto es que La Sopa puede ser de todo, de pescado, mariscos, vegetales mixtos, fruta, leche, caldos de pollo, de puerco, de res, o como el pozole.

Pero no toda sopa es Vichyssoise o plato de chef. Le pregunto a un historiador especializado en la ciudad de Nueva York: ¿Qué asocias con la palabra “sopa”?

–Sin duda “*soup kitchen*!”.

–¿Qué es *soup kitchen*?

Un lugar para dar de comer a los que tienen hambre, me informa en dos patadas. Quiero saber por qué “sopa”. A él le parece obvio: porque en una sopa uno puede poner agua, hacerla más aguada para rendir más porciones. ¿Pero echándole agua no se pervierte la idea original, que es dar algo realmente reconstituyente y restaurador al hambriento? ¿Algo sano, que aunque sea líquido sea sólido, lleno de “algo” –pan, verdura, carne, lo que contenga vitaminas, proteínas–? La sopa es comida, no bebida.

Los restaurantes deben su denominación a las sopas: un restaurante –en francés– era originalmente el lugar donde se vendían alimentos restauradores, esencialmente sopas, que eran (y son) considerados fundamentalmente para el enfermo, el débil, el hambriento.

Lo urgente, me dice el historiador, es alimentar a muchos.

Le objeto, con mi mentalidad tercermundista, que una sopa necesita un contenedor individual, y que el plato es en sí lujo...

¿El plato es un problema?, me pregunta. Y yo me imagino en el atrio de la basílica de Guadalupe intentar abastecer de sopa a una multitud hambrienta. Un taco, tal vez, ¿pero sopa?

–Bueno, esto de las *soup kitchen* son una institución, y no son cosa del pasado. Hoy se encuentran en Nueva York, unas mil. Dan de comer

a los hambrientos, a los que no tienen lo suficiente para pagarse una comida caliente. Son muchos, gran parte de estos con trabajo. Un millón 300 mil habitantes de Nueva York comen al año ahí.

Yo, pensando en aquella legendaria sopa de tortuga, en la perfecta de fideos que hacía Inés en mi casa cuando yo era niña, en la cremita de espinaca o de zanahoria que se cocina en dos patadas, empiezo a sentirme incómoda ante mis asociaciones.

—También hubo *soup schools* al empezar el siglo xx —me dice con mirada severa.

—En México, por décadas se dieron desayunos escolares en los barrios más desfavorecidos —por fin tengo algo que acotar a sus sopas—. Cuando Marilyn Monroe visitó México, dejó con la primera dama un donativo para desayunos escolares. Los beneficiados no tenían que estar alineados a una iglesia o un credo (no debías votar por el PRI para recibirlos, ni podrías: eras niño). Luego se desvanecieron.

—¿Ya no hacían falta?

Pongo cara de sopa para no contestarle, porque no sé dónde dejé la de póquer. Para distraerlo, le digo:

—¿Te acuerdas en *Amacord* (de Fellini, fuimos a verla de nuevo hace poco: una función mágica porque cuando salíamos de la sala caía la primer nevada del año 2008), en aquella riña doméstica en la mesa, que la esposa amenaza a su marido con ponerle estricnina a su sopa?

—La verdad que no. En el difícil invierno de 1804-1805, la Humane Society abrió dos *soup kitchens* en las que se distribuyeron 84 mil galones de sopa a los que vivían en la miseria. Este mismo grupo repartía cupones a los mendigos para que los canjearan por sopa, en lugar de dar limosnas que podían convertirse en alcohol.

Me enseña una fotografía, una *soup kitchen* de fines del xix (las mujeres comen sopa sentadas en largas mesas alineadas frente a un escenario —donde, imagino, un cura les predicara a cambio de alimentarlas—; todas traen la cabeza cubierta con un pañuelo, los más de estos negros).

—¿Por qué están en misa? —le pregunto, mientras pienso en *Ladrón de bicicletas* de De Sica. En esta peli de 1949, la Iglesia da sopa a los hambrientos, pero los fuerzan antes a oír misa.

—*Mass! Oh, you Catholics!* (¡Misa!, ¡ustedes los católicos... piensan en cada cosa!). En 1828, en otra de estas curvas de la crisis, más de mil deudores fueron enviados a la cárcel por deudas insignificantes. El castigo impuesto por la ley era tan duro que se negaba a los prisioneros el derecho a una cama, combustible para la calefacción, o comida que no fuera más que un cuartillo de sopa cada 24 horas. En 1837 las cosas se pusieron

todavía más difíciles, y más *soup kitchens* abrieron sus puertas, pero fue tal la mala racha que 1 de 10 neoyorkinos requerían de ayuda, y las *soup kitchens* no pudieron darse abasto. De 1839 a 1842, aunque hicieron mucha falta, simplemente no abrieron sus puertas. Otra pésima racha fue la de 1854, un invierno terrible. Eran tantos los desempleados que no sólo las iglesias o los grupos de afiliación religiosa, también los mercaderes abrieron *soup kitchens*. Miles buscaban auxilio. “El gobierno no ha dado en respuesta sino sopa para los mendigos. ¡Sopa para mendigos!, ¡sopa para mendigos! En esto ha caído nuestro país”.

En 1875, 34 *soup kitchens* alimentaban a diario entre 5 y 7 mil personas. “La caridad crece como una epidemia... alienta la vagancia... convierte a la mendicidad en una actividad más redituable que el trabajo”, declaró L. Dogkin a *The Nation*, “debe prohibirse la sopa gratuita. Todas las clases sociales deben aprender que la sopa, sea del tipo que sea, bien de res o tortuga, puede consumirse sólo si se paga por ella”.

Los enemigos de la sopa gratuita cobraban, cuando los desempleados y sin vivienda pegaron los 20 mil. En agosto de 1893, socialistas y sindicalistas, cigarreros, carpinteros y tipógrafos, recolectaban comida, establecían *soup kitchens*, hacían manifestaciones contra el hambre... mientras Emma Goldman alegaba que no se debía mendigar: “Si tienes hambre y necesitas pan, ve por él. Las tiendas están llenas, y tienen las puertas abiertas”. Sus arengas provocaron la histeria del “respetable”, “¡esa pequeña Juana de Arco!”.

Sigue el historiador: En Nueva York, en 1908, el gobierno municipal le entró al quite para aliviar el hambre, y se construyó una *soup kitchen* destinada a personas que podrían estar trabajando pero que no encontraban empleo.

¡Ay, mamá, mira a esta María, siempre trae la sopa tan fría!... ay, mamá, mira a esta María, siempre trae la sopa caliente. Corrijo a Cri-Cri, sin demasiada imaginación, pues un recetario francés de principios del xx recomienda hacer la sopa de cebolla con leche como materia líquida básica. Y aquí sí beber el líquido, no solamente el pan.

Asocio con otro pasaje de excesos: en la peli *Cleopatra*, de Mankiewicz, donde Elizabeth Taylor comparte pantalla —y más— con Richard Burton, alguien dice: “¿Murió Antonio? Lo dices como si fuera cosa de todos los días. La sopa está caliente, la sopa está fría. Antonio está vivo. Antonio está muerto”.

¿Fría o caliente? En uno de los *Batmans*, Alfred le sirve a su “amo” una Vichyssoise. Al prolarla, objeta con disgusto: “está fría, Alfred”. •







Caldo de pollo

Ingredientes: 1 pollo chico lavado y cortado en piezas * ½ de cebolla blanca * 3 dientes de ajo * 1 rama de hierbabuena * 1 rama de cilantro * 2 zanahorias * 2 papas peladas y cortadas en cuarterones

Preparación: Sofreír en una cacerola la cebolla y el ajo. Añadir el pollo, sazonar con un poco de sal y pimienta. Agregar las verduras, el agua y dejar hervir hasta que el pollo esté cocido.

Sopa de hongos

Ingredientes: 1 kg de champiñones * 1 pza de chile serrano verde en rajas al gusto * ½ cebolla picada mediana * ½ tza de epazote picado * 1 lt de agua

Preparación: Sofreír la cebolla. Agregar los champiñones, el chile y el epazote picado. Cuando los champiñones suelten su jugo, añadir el agua, sazonar con sal y pimienta y dejar hervir hasta que los champiñones estén cocidos.

Caldo tlalpeño

Ingredientes: 5 pzas de jitomate molidos * 2 lt de caldo de pollo * 1 diente de ajo * ½ cebolla, fileteada * 1 pechuga cocida y deshebrada * 1 ramita de epazote * Chile chipotle adobado al gusto * 1 tza de garbanzos cocidos * ½ tza de arroz * 1 tza zanahorias picadas * 1 tza de ejotes * 1 tza de papa peladas y picadas en cubos * Aceite para freír * Sal y pimienta al gusto

Preparación: En una cacerola, acitronar la cebolla. Agregar el jitomate molido y el ajo, sazonar con sal y pimienta. Añadir el caldo de pollo, las verduras, los garbanzos y el chile chipotle. Una vez que están casi cocidas las verduras, agregar el epazote y el arroz, dejar hervir hasta que el arroz esté cocido. Servir con el pollo deshebrado.



Sopa de tortilla

Ingredientes: 5 jitomates * ½ tza de cebolla cortada en pluma * 1 tza de queso panela rallado * ¼ lt de crema * 8 tortillas cortadas en tiritas fritas * 2 chiles de árbol seco * 1 ramita de epazote * 1 lt de caldo de pollo sin grasa * Aceite para freír * Sal y pimienta al gusto

Preparación: Moler el jitomate y reservar. En una cacerola con un poco de aceite muy caliente, sofreír la cebolla y el chile de árbol seco. Agregar el jitomate molido, sazonar con sal y pimienta y dejar hervir por unos minutos y añadir el caldo y el epazote. En un tazón, poner las tortillas doradas en aceite, agregar el caldillo y acompañar con queso y crema.

Caldo de oso

Ingredientes: 1 kg de pescado azul o bagre * 2 lt de agua * 8 jitomates molidos * 2 ajos * ½ pza de cebolla * 3 pzas de cebollitas de rabo * 2 tomates grandes * 2 zanahorias * 2 papas * Cilantro * Tomillo * Mejorana * 1-2 hojas de laurel * Sal de ajo * Sal al gusto * 1 barra de mantequilla

Preparación: En una cacerola, a fuego bajo, sofreír en la mantequilla toda la verdura. Agregar el jitomate molido, una vez que suelte el hervor agregar el agua, el pescado y las hierbas de olor. Hervir por 15 minutos más.



Sopa de lima

Ingredientes: 2 lt caldo de pollo * 1 tza de jitomate picado * 1/3 tza de cebolla picada * 2 tzas de pechuga deshebrada * 2 limas en rebanadas * Manteca de cerdo para freír * 2 tortillas cortadas en tiras y doradas (opcional)

Preparación: En un poco de manteca caliente sofreír la cebolla y el jitomate. Sazonar con sal y pimienta. Cuando el jitomate comience a soltar jugo, añadir el caldo de pollo. Servir el caldillo en un tazón, agregar el pollo deshebrado, dos o tres rodajas de lima y unas tortillitas doradas para adornar.

Caldo de gallina

Ingredientes: 1 gallina chica lavada y cortada en piezas * 1/2 pza de cebolla blanca * 3 dientes de ajo * 1 rama de hierbabuena * 1 rama de cilantro * 2 zanahorias * 2 papas peladas y cortadas en cuarterones * 2 lt de agua

Preparación: En una cacerola con aceite muy caliente, sofreír la cebolla, el ajo. Agregar la gallina, sazonar con un poco de sal y pimienta. Añadir las verduras, después el agua y dejar hervir hasta que la gallina esté cocida.

Sopa de chacales

Ingredientes: ¼ de chacales * 1 cebolla mediana * 2 dientes de ajo * 1 ramillete de cilantro * Sal y pimienta al gusto * Aceite * 1 tomate mediano picado no muy fino * 4 jitomates molidos

Preparación: Sofreír en una cacerola con un poco de aceite caliente, la cebolla y el ajo. Agregar los jitomates molidos. Una vez que suelte el hervor, añadir los chacales (maíz seco y quebrado, típico en el norte del país durante la Semana Santa) y dejar hervir hasta que estén suaves. Sumar el cilantro.

Sopa de fideos con hígados

Ingredientes: 200 gr de bolsa de fideos dorados en aceite * 6 jitomates * 1 trozo de cebolla * 1 diente de ajo * 1 ramita de perejil * ¼ kg de hígados cocidos y picados * 2lt de caldo de pollo * Sal y pimienta al gusto * Aceite para freír

Preparación: Moler el jitomate, la cebolla y el ajo. Freír la salsa en un poco de aceite caliente, sazonar con sal y pimienta. Agregar el caldo de pollo una vez que el color del caldillo de jitomate sea más intenso, añadir los fideos dorados y dejar hervir hasta que la pasta se suavice. Por último, agregar los higaditos de pollo picados y cuando vuelva a soltar el hervor, agregar el perejil deshojado.

Sopa de nopales

Ingredientes: 5 piezas de nopal cocidos y cortados en cuadros * 5 jitomates * ½ tza de cebolla cortada en pluma * 2 pzas de chile de árbol seco * 1 ramita de epazote * 1 lt de caldo de pollo sin grasa * Aceite para freír * Sal y pimienta al gusto

Preparación: Moler el jitomate y los chiles, reservar. Sofreír en aceite la cebolla, agregar el jitomate molido y sazonar con sal y pimienta, y cuando suelte el hervor agregar el caldo de pollo. Añadir el epazote y los nopales previamente cocidos.



AGRADECIMIENTO ESPECIAL A LA ESCUELA DE GASTRONOMÍA MEXICANA Y EN PARTICULAR A SUS DIRECTORES Y CHEFS YURI DE GORTARI Y EDMUNDO ESCAMILLA POR LA ELABORACIÓN DE LAS RECETAS AQUÍ PRESENTADAS Y LAS FACILIDADES OTORGADAS PARA LA REALIZACIÓN DE ESTA SESIÓN FOTOGRÁFICA. WWW.ESGAMEX.COM.MX





LA SOPA, Madre nutricia

Calor de hogar. La casa familiar, hospitalaria, cálida, acogedora; donde el cariño materno nos envuelve. Nada hay más parecido al calor de hogar que una buena sopa caliente, reconfortante, para abrir boca, en el menú de la mesa familiar.

TEXTO:
YURI DE GORTARI Y EDMUNDO ESCAMILLA

Chefs fundadores de la Escuela Gastronómica Mexicana, y promotores de la gastronomía nacional.

En la cocina tradicional mexicana la sopa es uno de los platos que tienen un lugar destacado, esa cocina familiar que se ha forjado por siglos y que constituye la cocina tradicional. Cocineras anónimas la han creado y sostenido, pasando la estafeta de generación en generación; desde esa "cocina casera", la de todos los días, la del devenir cotidiano, hasta la cocina festiva que se elabora en los acontecimientos familiares. Pero en ese diario quehacer la sopa es el emblema.

Echar un vistazo a la enorme gama de sopas de la gastronomía mexicana comprende también una ojeada a la influencia que han ejercido otras cocinas sobre ella, aún en las sopas más comunes y cotidianas. Pensemos, por ejemplo, en la sopa de fideo, una de las estrellas de las sopas de pasta, en donde la ilusión de sabor se expresa en sus diferentes formas. Queremos decir: ¿Cuántas veces oímos, incluso afirmamos, "no, no, si es 'sopa de letras', no me la traiga; creí que era de coditos"? Claro que están hechas de la misma manera. ¡Cuántas sopas de pasta podríamos enumerar! Y sólo distinguidas por su forma, mas no por su preparación: estrellita, lengüita, munición, letras, conchitas, caracolito, codito, plumita; todas ellas encabezadas por la de fideo. La sabiduría popular ha hecho de estas sopas aguadas un ejemplo de técnica culinaria mexicana, ya que para prepararlas antes se fríe la pasta en aceite; lo cual a los italianos, expertos en pastas, escandalizaría. Pero resulta que al freír la pasta, ésta se hace más resistente al permanecer en el caldillo en que se prepara.

Y al hablar de caldos y consomés también veremos la huella de la influencia exterior perfectamente asimilada por nuestra cocina. Viene entonces a la memoria el medicinal e inocente caldito de pollo con verduras, su ramita de cilantro y de hierbabuena, si se desea; que el abuelo o el niño está enfermo del estómago: "dale caldito de pollo, y se mejora". En el desfile de caldos vienen los más complicados; caldo de gallina, consomé de carnero, salido de la barbacoa, y uno de los más prestigiosos: el caldo tlalpeño, nutritivo y lleno de

matices de sabor y condimentos; tanto que hasta se llega a consumir como plato principal, con su pieza de pollo o pechuga deshebrada.

No hay cantina que se precie de tener las mejores botanas que no dé la bienvenida a sus parroquianos con un maravilloso caldo de camarón, picosito y bien caliente. Y vienen en tropel los nombres, algunos con juegos de palabras y conceptos. "Caldo de oso" le llaman a un nutritivo caldo de pescado con verduras (seguramente pensando en el alimento favorito del oso). "Caldo de chacales", extraordinario alimento para época de escasez, hecho a base de maíz seco. Hay incluso un "caldo de Piedra", hecho a base de acamayaz y verduras, con una compleja y fascinante técnica: una piedra calentada al máximo que se echa adentro de una jícara en la que previamente se puso agua, acamayaz, verdura y cilantro; todo se cuece por efecto de la piedra caliente que se colocó dentro.

Al hablar de sopas no podríamos dejar fuera a las sopas emblemáticas de la cocina regional: ¿qué tal una sopita de lima? De nuestra afamada cocina yucateca.

Si vemos la influencia extranjera en nuestra cocina, y cómo se ha quedado en nuestro menú cotidiano, hablemos entonces de las sopas cremosas, las cremas, de las que hemos ingeniosamente creado un sinfín de ellas: crema de zanahoria, de calabacita con espinacas, de elote, de lentejas, de frijol... de todo cuanto hay. Influencia de la cocina francesa llegada a nuestro país en el siglo XIX.

La sopa, el buen sabor de boca para iniciar nuestra comida diaria, también ha dejado su huella en dichos populares, con ingenio y picardía: "le dieron una sopa de su propio chocolate", cuando le dieron una lección a alguien, con sus mismos recursos. "Vienes hecho una sopa", si alguien viene empapado después de un aguacero. Y en un decir de adolescentes de secundaria, y la picardía y atrevimiento que los caracteriza; había una profesora a la que le decían "La Sopa", por caliente y ...

