

MODULO II : Las sopas

OBJETIVO DEL MÓDULO

Elaborar recetas tradicionales con productos autóctonos de Málaga.

DURACIÓN DEL MÓDULO: 40 horas

CONTENIDOS FORMATIVOS DEL MÓDULO

U.D.2.1 Identificar los distintos tipos de sopa, describiendo sus principales características y factores que intervienen en su calidad
--

U.D. 2.2 Aplicar técnicas de elaboración y presentación de distintos tipos de sopas frías y calientes utilizando los equipos, utensilios y recipientes adecuados.

Contenidos teóricos

U.D.2.1.1. Enumeración de los distintos tipos de sopa según su composición y técnica de elaboración.

U.D.2.1.2. Diferenciar los conceptos: sopa, crema, puré, «velouté» y consomé, teniendo en cuenta sus factores organolépticos.

U.D.2.2.1 Selección de las materias primas necesarias, teniendo en cuenta la variedad.

U.D.2.2.2. Definición de las técnicas de elaboración y presentación de las sopas, cumpliendo las normas de seguridad e higiene y teniendo en cuenta:

La variedad de sopa. , Su guarnición. El recipiente donde se presenta. Y

El corte de las hortalizas.

Propiedades nutritivas. Factores organolépticos que determinan su calidad.

Contenidos Procedimentales

Manipulación en crudo de las distintas materias primas.

Elaboración de las distintas recetas, coste del plato y emplatado.

MODULO II: LAS SOPAS



INTRODUCCION:

LA PRESENCIA DE LAS SOPAS EN TODAS LAS CULTURAS

Las sopas han estado presente en todas las culturas; encontramos menciones en el caldo de cabrito de Gedeon en la Biblia (Jue.vi.19); en la Roma imperial, muy aficionada al sorbeteo; durante la Edad Media, donde saciaba por igual a ricos y pobres además de los monjes de los que se aseguraba que en muchos monacatos y conventos se tomaban a diario 4 o 5 sopas distintas; también es verdad que con la sopa boba , anteriormente citada, salvaron a millares de personas de morir de inanición, valga una cosa por otra .Si ya lo decía Santa Teresa que para rezar hacia falta tener el estomago lleno. Durante la dominación musulmana no varía. Evariste Levi - Provencal(1894-1956)asevera que hasta el final del Califato de Córdoba (929-1031) la comida diaria se basaba en pan, sopas espesas o gachas de harina que se preparaban muy especiadas; no se han de olvidar los majados, porras o morretes que nos llegaron por tradición morisca y de ellos derivaran muchas de nuestras sopas y gazpachos. Lo que parece medio claro de esta época es que Abú-I-Hasan Ali ibn Nafi, llamado Ziryab (789-857) establecerá en la Córdoba del siglo IX las normas o, mejor dicho, ordenara la anárquica distribución de los alimentos en la mesa, con una disposición que sigue hoy vigente, sirviendo la sopa en primer lugar, seguida de entremeses, pescados, carnes y postres.

Durante los Austria, las sopas y caldos aparecen en nuestra literatura, ya que en boca de picaros y malandrines o en regios labios; de ello Francisco Martínez Mortiño, el cocinero español de la mayoría de los Austria (Felipe I I, Felipe III y Felipe IV) da testimonio en su libro Arte de cozina vizcocheira y conservería de 1617 con las recetas de algunas sopas de empaque dignas del mas afamado de los chef actuales.

La sopa, de ricos o pobres, se comía o bebía, según la abundancia de tropezones, en todas las casas. Había una para cada momento; para cuando alguien enfermaba, la sopita de los enfermos o caldos para dolientes de muy gran sustancia como figura ya en el libro de cocina de Ruperto de Nola de (1525) para las recién paridas con su huevo; para los ancianos ya lo recuerda el dicho sopita y buen vino; sin olvidar esa otra de obligada cortesía que llevaban vecinos y amigos a media noche en los velatorios.

De lo que no cabe duda es de que por tradición, por obligación y necesidad o por puro placer, en estas latitudes somos también sopistas; sopistas en invierno de caldos calientes con su humeante olor a hierbabuena, y en verano de ese portento de sabiduría popular que son las sopas frías o gazpachos. Sorprende a la mayoría de la gente que Málaga tenga tanta receta de cuchara y, entre ellas, algunas ya estrellas de las que abren boca en muchos restaurantes; pero quedan por descubrir esos humildes maimones de pan; las deseadas sopas de albóndigas y los guisillos de San José en las aromatizadas con las naranjas agrias o cachorreñas; el gazpachuelo, solo o bañado de vino amontillado, las sopas Viña AB; las que han surgido fruto de la recolección de los caminos y montes cercanos –las de trigueros, tagarninas o cortesanías, entre otras- o rastreando las orillas de la mar para sacar una latilla de coquinas y almejas. Que se puede decir más de esas sopas en caldo trabado de pescadito de roqueo con su salpicón de almejas y morcillones que suspiran por unas gambas y su trocito de rape; la sopa de marisco. Son muchas más, las que quedan por descubrir, las que resurgisteis del hambre tras los luctuosos sucesos de la guerra civil, como las puchas; las que se alhajan de restos del día anterior, las de escabeche, las de boquerones en amarillo- como se dice en Málaga-. No debe olvidarse la tradición de las moriscas sopas de almendras o una de las más malagueñas, prodigio de marengos, la sopa de cabeza de rape. Todas ellas y muchas más son parte muy importante de nuestra identidad, de ese homo malacitanus que no debemos olvidar; por lo demás, las sopas estarán siempre con nosotros por esas siete propiedades o virtudes que le achaca el proverbio popular: es barata, el hambre quita, sed da poca, hace dormir, se digiere fácil, nunca enfada y pone la cara colorada.

No conviene olvidar que la sopa, los caldos, cumplen dos funciones: básicamente la sopa es agua, el componente esencial de la vida, y cuando se acompaña de fuego, aporta además calorías. Quizás unos de los paradigmas de la indigencia, hasta literaria, pasa por esa luenga gama de sopas de ajos, algo de aceite o poco de grasa de tocino, mendrugos de pan, agua, sal, una pulgarada de pimentón y a ebullir.

Por ponerles un ejemplo muy de la tierra, en el otro extremo en cuanto ingredientes porque hablamos de pescado, tenemos el emblanco, un santo y seña malagueño que se orilla a menudo de los recetarios y es una joya.

A saber un pez de roca, un rascacio o una araña, pescados antiguamente de desecho que nadie quería y, si no, cualquier cabeza (breca o besugo), que las colas se aprovechaban para freír, un tomate, un pimiento, una papa chasqueada, un chorreon de aceite y a juir. Remate con un chisguete de limón y si se quería un trocito de pan duro. Plato divino pese a su humilde cuna.

SOPAS

Sopas: Plato culinario compuesto de caldo, consomé u otro elemento, acompañado de fideos, sémola, tapioca, pan, verduras etc...

Existen varios tipos tanto nacional como internacional.

Sopa de ajos: Dorar en aceite ajos fileteados, añadir pimentón dulce procurando que no se quemé, fondo de ave, estrellar un huevo y mover. Acompañar de picatostes.

Sopa de albóndigas: Hacer unas albóndigas de carne picada con pan rallado, piñones, huevos, perejil, sal, pimienta, vino blanco y azafrán. Dorar las albóndigas en aceite de oliva. Hacer un caldo de ave y guarecer con las albóndigas y picatostes.

Sopa al cuarto de hora: Hacer un fumet, añadir un refrito de ajos y cebollas cortadas en mirepoix, poner a cocer con un puñado de arroz y guarecer con restos de pescados y mariscos o taquitos de jamón.

Sopa Goulasch: Preparación hecha de carne de vaca cortada en pequeños dados que se rehogan junto con cebolla y ajo picado, cuando la carne ha tomado su color se espolvorea con pimentón dulce, se le añade fondo de ave y tomate frito. Un poco antes de estar la carne a punto se añaden unas patatas en pequeños dados y se dejan cocer hasta que estén tiernas.

Sopa Juliana: Caldo de ave acompañado de zanahorias, puerros, apio, etc... Todo cortado en tiras finas.

Sopa Minestrone: Caldo de ave acompañado de zanahorias, nabo, patatas, arroz, pollo y puerro picado en mirepoix, añadir macarrones, también se puede añadir un picadillo de verduras leguminosas, daditos de tocino, ajo, tomate y perejil y se sirve con parmesano rallado.

Sopa Pavesa: Poner en una cazuela de barro fondo de ave con huevos cascados enteros, hornear hasta cuajen, añadir rebanaditas de pan tostados y queso parmesano rallado. Gratinar.

Sopa sevillana: Fumet de pescado con guarnición de taquitos de pescado, gambas, huevo duro y pimiento verde, al momento de servirla se le añade un poco de mayonesa.



SOPAS POR EXCELENCIA

GAZPACHUELO

Sin duda la sopa más malagueña.

Este plato, como ha pasado con otros que nacieron en la sencillez, ha ido añadiendo a su humilde origen ingredientes que hoy son habituales en él. Como las gambas o almejas; sin olvidar el chorreón de vino amontillado. Esta receta varía, aunque no sustancialmente, según sea de la costa o del interior. Esta es de gente de la mar y, posiblemente, fue en origen una sopa de patatas hervidas en agua de cocer pescado con la que se deslían los restos de una mayonesa (que antiguamente se hacían con las yemas) de otro plato más principal para aprovechar los restos desmenuzados de pescado y las claras que se cuajaban en el caldo. De lo que no queda duda es del contraste de sabores de esta sopa, posiblemente, la más malagueña de todas.

Matricula de honor

1. Hervir gambas y patatas. Se hierven las patatas, las gambas y también, si se quiere, un poco de pescada. Se sacan las patatas y las gambas y el caldo se deja enfriar. Aparte, se hace la mayonesa con un huevo, un poco de vinagre, sal y aceite y se aclara con un poco de agua. Después, se vierte el caldo frío removiendo para que no se corte. Se añaden las patatas las gambas y, si se quiere, los huevos para que se escalfen en la sopa. Finalmente se calienta todo a fuego lento para que no se corte.
-

Variantes

2. El gazpachuelo de los pueblos del interior, se elaboraba de una forma más simple: se pone el agua a hervir con sal, el pan asentado cortado, como es habitual, a pellizcos y las claras que se cuajan en el caldo. Mientras, se monta una mayonesa con las dos yemas, procurando que estas se queden espesa, echándole un hilo de aceite, lentamente, hasta que se termine de hacer. Después, se le agrega vinagre o limón al gusto y un cucharón del caldo caliente, pero no hirviendo para que no se corte, poco a poco, y se vierte en la sopera.

Mi toque personal

En Málaga, la más conocida de las sopas calientes es el gazpachuelo, plato que resucita a los muertos si se prepara con amor y cuidado.

PREPARACION:

Se prepara una mayonesa con una yema de huevo y aceite de oliva y se reserva.

Se hierva agua con sal y vinagre (o limón) y se cuajan en ella unas claras de huevo, echándolas justo en el momento de la ebullición. Cuando estén cuajadas se desmenuzan las claras, que servirán para adornar la sopa.

Se añade poco a poco el agua con la sal y el vinagre a la mayonesa, con mucho cuidado para que no se corte (no se puede dejar de batir en ningún momento).

En el fondo de una sopera se coloca el pescado desmenuzado, unos trozos de pan frito y las claras cuajadas y se vierte sobre ello la mezcla de mayonesa y agua.

Se cuece a fuego lento sin dejar de remover con una cuchara de madera y se sirve caliente.

INGREDIENTES: ½ Kilo de pescado, 2 huevos, aceite de oliva, vinagre (o limón), pan frito, sal, agua y mayonesa.

TEMPORADA: Otoño-invierno.

COSTE: Bajo.

DIFICULTAD: Media.

CALDOS

Vamos a tratar algo los caldos, esas bases que no solo pueden ser la columna vertebral de una sopa con las variantes que deseen sino que también son útiles para resaltar otro tipo de elaboraciones. Reivindican mayor densidad de sabor y finura.

De Ave

El producto principal la gallina (costaba menos que el pollo), recuerde que en todos sin excepción la verdura, sal, y aceite. Necesita para el cortejo verde un par de zanahorias, una cebolla, un tallito de apio y, si quiere un nabo.

Saltee primero, un chorreón de aceite de oliva virgen extra, zanahorias y cebollas, peladas y cortadas en trozos grandes, y añada al final el apio. Luego incorpore la gallina y los despojos. Moree levemente y añada el agua, unos tres litros. Espume, desengrase y mantenga a fuego lento hasta su consumación, que no desintegración. Un buen caldo colado cierra el ciclo.

De carne

Los mejores resultados se obtienen con carne de vaca para guisar – mejor la de falda- y huesos de articulaciones (rodilla) o con tuétano. Conviene dorarlos antes en el horno para dar color y más intensidad aromática. Además la andada vegetal habitual. Aquí si esperamos que la verdura dore un poco más. Luego añadimos huesos, carne y agua. Espumamos, tapamos y a ebullición cadenciosa. No menos de tres horas, filtramos con colador de paño.

De pescado, o de marisco

Para el pescado sirve todo despojo que tenga a mano o haya congelado con este fin, aunque mejor resultan raspas, piel y cabezas.

Para el marisco, más de lo mismo: cabezas, cáscaras, caparazones y similares. No tiene por que ser despojos podéis utilizar rascacios o arañas. Eso si, cuidadito con las púas. El aporte verde en el caldo de pescado o de marisco incorpora a la verdura habitual de los anteriores (zanahoria, puerros, cebolla, nabo) un tomate. Aquí conviene más rehogar que saltar. A fuego fuerte para asegurar turgencia y que en la ebullición no se deshaga mucho. Agua abundante, golpe de sal, limpieza de impurezas y grasas, luego fuego lento y unas dos horas y media.

En el marisco, si tiene la suerte de contar con cabezas de bogavante, de langosta o de lujos similares puede triturar los caparazones por el chino antes de colar a conciencia. Mejora no solo el sabor sino hasta el color.

Vegetal

Aunque parezca el hermano pobre de la familia es uno de los más difíciles de afinar y de los más agradecidos a la hora de ligar todo tipo de elaboraciones. Aquí vale prácticamente todo: desde las hojas más verdes de acelgas o espinacas a cebolletas (judías, zanahorias, puerros, nabos, apio, calabaza, calabacín, ajo machacado y tomate pelado al que hemos eviscerado pepitas y corazón. Se saltea, apenas para marcar, y se vierte el agua. Llama viva, espumamos y después con fuego amoroso unas dos horas.

De jamón

Este es muy patrio y, en cierta medida, es una variante del de carne. Los huesos de Jamón, de lo mejorcito que tenga, deben ser frescos, nunca viejos o añejos. Como aquí manda el cerdo, le vienen bien unas manitas o un rabo. Mantenemos en la receta los huesos de rodilla de vaca y el armazón vegetal habitual, sin tomates esta vez. Tres horas y cuidado con la sal por razones obvias.

Otros caldos

Los profesionales distinguen muchas mas variedades, aparte de las reseñadas.

Caldo corto que tiene variantes: al vino blanco seco, perejil, tomillo, laurel, pimienta negra, sal, zanahoria, cebolla, apio y puerro. Y a hervir y reducir, claro.

Mas original es el de hierbas que, no confundir con otros preparados, no tiene precisamente gran carga aromatiza porque lleva lechuga, perifollo, acedera y de remate perejil picado y limón. Como es francés, de una receta de finales del siglo XIX, lleva una perdigonada de mantequilla.

Consejo para los caldos

Saltee las verduras antes de iniciar la cocción. Le saldrá más sabroso.

- Conviene siempre salar un poco desde el principio para facilitar la emisión de jugos al caldo. Pero no en demasía, de sal se rectifica al final como en los guisos.
- El proceso de espumado, frecuente y meticuloso, es una de las claves para lograr caldos ligeros, poco grasientos y sin merma de sabor. Remate con un colador fino,
- En las recetas no incluimos el laurel, pero, a su gusto, va perfecto prácticamente para todos los caldos. Aunque siempre puede decantarse por un golpe de hierbabuena en el de ave, un toque de hinojo en el de pescado, algo de brandy aromatizado con trufa para el de carne...

Trucos

- Utilice siempre ollas grandes donde los ingredientes bailen holgados al azogue de la llama,
- Las verduras, peladas, se cortan en trozos grandes. Por ejemplo, la zanahoria longitudinal en cuatro o seis, la cebolla en cuatro, y el puerro prácticamente entero. Si va a cocciones aun mas largas no dude en meterlas enteras sin mas miramientos.
- Salvo en los primeros momentos que buscamos alcanzar rápido y espumar (mejor con espumadera) la grasa y las miasmillas desprendidas, luego es imprescindible fuego lento y paciencia.
- Puede aprovechar la verdura para triturarla y espesar el caldo; también dejar la carne (ave o ternera) en su punto para desmigarla y acompañar una sopa. Pero, en fin, si va a hacer un caldo, haga un caldo y olvídese de aprovechar la carne o el pescado. Saque toda la esencia, los nutrientes y el sabor de los ingredientes, cuele, déjelo, diáfano y perfumado y, luego, mónteselo como quiera. Triunfara.
- Sobre todo en los de ave o carne incorporar un chorreon de vino (fino, manzanilla o amontillado) o incluso un golpe de brandy les dará un toque especial.
- Lo de clarificar los caldos viene, efectivamente, de la clara de de huevo, como se hacia antiguamente también para limpiar los vinos. Se trata de que el caldo, una vez bien colado, para dejarlo níquel, se le desparraman unas claras de huevo y se vuelve a calentar lentamente. Cuando cuaja la clara absorbe las impurezas.

Regla de oro

- El congelador se convierte en cómplice imprescindible tanto para guardar despojos como para conservar los resultados de la alquimia de la olla.

Es conveniente porcionarlos, según las necesidades posteriores.

CONSOMES

El término consomé significa caldo más o menos concentrado de color ámbar y transparente, por efecto de un proceso de clarificación, se elabora con un caldo de carne o ave, cocido durante varias horas y pasado por una estameña siendo algunos de los más importantes los siguientes:

Consomé andaluza: Consomé con caldo, resultante del hervido del tomate, guarnecido con tomate y jamón, cortado en juliana, arroz y huevo hilado.

Consomé andaluza.: Consomé con verduras leguminosas, repollo, puerro y costrones de pan.

Consomé Aurora: Consomé con salsa de tomate, tapioca cocida y guarnición de tiras de pollo.

Consomé Bouchere: Caldo de ave o buey, guarnecido con repollo cortado en brunoise y rodajas de tuétano (*).

Consomé Bretona: Consomé de ave con puerro, champiñones, apio y cebolla cortada en juliana, guarnición de hojas de perifollo.

Consomé dama blanca: Consomé de ave guarnecido con dados de royal de almendras (gelatina) y daditos de carne de ave.

Consomé diplomate: Consomé de ave con tapioca (**), guarnecido con rodajas de una farsa de ave, cangrejos y trufa.

Consomé doble: Consomé concentrado.

Consomé flamenca: Consomé con guisantes, dados de royal de coles de Bruselas y hojas de perifollo.

Consomé florentina: Consomé de ave guarnecido con huevo hilado, arroz y perifollo.

Consomé gelee: Consomé concentrado con aspecto gelatinoso, se sirve frío.

Consomé madrileño: Consomé de ave, con concentrado de tomate y cayena, guarnecido con dados de pimientos rojos.

Consomé nicoise: Consomé con puré de tomate, guarnecido con dados de patatas, tomates, judías verdes y hojas de perifollo.

Consomé pastora: Consomé de buey guarnecido con puntas de espárragos y setas picadas, hojas de estragón, perifollo.

Consomé royal: Consomé de ave, guarnecido con royal de colores (rombos cuadrados).

Consomé a la vasca: Consomé de ave guarnecido con pimientos rojos cortados en juliana, tomates cortados en dados y perifollo.

(*)El tuétano

El Tuétano es la médula ósea que se caracteriza por su gran contenido graso (90,95 por 100) encontrándose principalmente en los denominados huesos blancos o huesos de caña de las piernas de vacuno. Sus aplicaciones en gastronomía son varias, principalmente en las preparaciones "a la bordalesa".

El tuétano ha tenido bastante protagonismo en la cocina internacional, tanto a nivel popular como en la alta cocina.

Así va acompañando, cortado en laminillas y previamente escalfado en agua con sal, al buey asado, braseado, salteado o emparrillado. Sobre todo en la cocina francesa. También ha servido como relleno de fondos de alcachofas sobre todo en guarniciones, así como en caldos y tortillas. Han sido muy famosos también en Francia, en canapés hojaldrados y también es muy famosa la salsa de tuétano que ha servido para platos de carne o pescado.

Existe un plato famoso en Francia que es salmonetes asados al tuétano, que precisamente se sirve con la referida salsa (chalotas, vino blanco, fondo de ternera o grasa de carne y el tuétano escalfado y cortado en daditos, mantequilla y zumo de limón.)

En España más popular ha sido siempre en los pucheros peninsulares y en las diversas ollas y cocidos. Este hueso llamado también de cañada con su tuétano: El trozo de hueso se sirve escurrido del que se extrae el tuétano ya cocido con una cucharilla pequeña y es delicioso tomarlo untado con pan.

La receta de Arzak:

Pero sin ninguna duda la receta histórica más famosa en el que interviene el tuétano, aunque sea tangencialmente es el arroz a la milanesa o risotto a lo zafferano. Y se trata de un arroz caldoso, untuoso, que se hace con tuétano de vaca, mantequilla y queso parmesano (elementos muy grasos y gustosos) Un arroz que se rehoga con cebolla al que se incorpora vino blanco y caldo de carne, pero la clave del plato se haya en el azafrán diluido en el caldo que le aporta ese inequívoco color

() La tapioca, las perlas de tapioca o las perlas de Japón**

La tapioca es muy conocida en nuestras casas. Ha sido un ingrediente más en las sopas de ave. Hoy en día también se está utilizando en la cocina de grandes restaurantes.

Tanto la tapioca como las perlas: Perlas del Japón: pequeñas bolitas en forma de perlas, están elaboradas a base de fécula de mandioca, yuca u otra fécula.

Tanto la tapioca como las perlas se utilizan como guarnición o espesante. Una vez cocidas quedan transparentes, como una gelatina. No aportan mucho sabor, por lo que también se utiliza para dar una textura más consistente a una salsa. Es un producto que permite jugar mucho en las guarniciones.

La tapioca está en todas las tiendas y supermercados. Las perlas cuestan un poco más, pero se encuentran en tiendas especializadas o tiendas que venden productos orientales.

Hay una receta de el joven chef Alex Lucas antiguo jefe de cocina del restaurante Kursaal de Donostia "Solomillo con patata cremosa con yema de caserío, brocheta líquida de pétalos, ragú de lentejas con gominola de mostaza". Para hacer la gominola infusioamos tapioca y perlas de Japón en un caldo que haremos con la mostaza y el grano de ella, rectificaremos la acidez con el vinagre de Módena y cocer hasta obtener la textura deseada.

Ollas y pucheros

El plato típico para el shabat (o sábado, día de precepto judío) fue la adafina, antecedente directo del versátil cocido y de la multitud de pucheros, ollas, berzas, potajes y otros guisos similares. La adafina (o adda fina, término procedente del árabe clásico da fina, enterrada), que por la expresa prohibición de realizar cualquier trabajo el sábado debía ser preparada anochecer del viernes cubierta con el rescoldo y las brasas del fuego para que se guisara lentamente durante la noche, consistía en una olla de garbanzos, alubias, arroz, calabaza, zanahoria, cebolla u otras verduras, incluyendo carne de vacuno, cordero y pollo, además de huevos duros, condimentado todo ello con aceite, pimienta, sal y ciruelas pasas o membrillo.

En la adafina, y por extensión en el cocido o en cualquiera de sus formas —creo que tantas como regiones, comarcas y provincias—, se observa la peculiaridad de los tres ingredientes fundamentales en la alimentación humana: las carnes, las legumbres y las verduras. La adafina, como las berzas, se servía en tres tiempos, con lo que se consumían tres platos: primero, la sopa o caldo, generalmente espesado con migas o lonchas de pan duro; segundo, las verduras y las legumbres; tercero, las carnes y las chacinas; siendo habitual en muchos hogares andaluces, tomar estos dos últimos platos en uno, machacando las patatas y mezclándolo con las carnes y aliándose con aceite, vinagre y sal.

La adafina ha sido el plato de las tres religiones en España con distinto nombre y distinta función, pero con muy parecidos resultados si hacemos la salvedad del cerdo.

Quien le añadió el cerdo a la adafina obtuvo el primer cocido ¿Quién fue? ¿Un converso para quitarle el tufillo a judío o musulmán, cuyas religiones tenían ex profeso la prohibición de su ingesta? Digamos que el bautismo de la adafina supuso la aparición de nuestro más tradicional guiso, el puchero, parte de nuestra esencia culinaria: una letanía de sabores —los no religiosos pueden cambiar letanía por retahíla, que identifica culturas y diferencia comarcas y se recuerda en el dicho: Dios justiciero, gracias por el puchero. No es de extrañar que tan popular guiso, o tal vez por eso, haya sido además garante de cristiandad al verter en la olla partes del guarro como recuerda Francisco de Quevedo (1580-1645) que, buen castellano, hacía uso del cocido para proclamar su cristiandad como demuestran estos versos:

*Hago yo mi olla con sus pies de puerco,
y el llorón judío haga sus pucheros.*

*Denme a las mañanas un gentil torrezno,
que friendo llame a los cristinos viejos.*

*Tripas de la olla han de ser, revueltos,
longanizas largas y chorizos negros (morcillas).*

Lo que hasta bien entrado el siglo XIX fue un plato de gente adinerada por la cantidad de ingredientes que aportaba (era una olla con poderío, de donde deriva el término de podría), denominado en cada esquina del país con su propio nombre: potaje, cocido, olla, puchero, berzas, pote, l'escudella i cam d'olla, almodrote..., se convertiría en el siglo XX en puchero del pueblo, pero con las escasas -a veces irrisorias- variaciones de los singulares ingredientes de cada rincón de España. El Doctor Thebussem (seudónimo del gaditano Mariano Pardo de Figueroa (1828-1918), en su *Mesa moderna* (1886) comenta estas líneas: El propio cocido, que parece ser el lazo de unión constitucional entre los antiguos reinos, carece aún hoy en día de una Fórmula concreta y que obligue a todos. la olla podrida de Extremadura no es el puchero de Andalucía; ni una ni otro son el cocido de Castilla, ni en Cataluña, Calida y las Vascongadas pueden comerlo los transeúntes con la tranquilidad y el gusto de su misma tierra, que es a lo que aspira el nacional en su Patria. Pero, cuando parecía que estaba ya todo descubierto, después de la guerra civil (1936-1939) era tanta la hambre y tan escasos los ingredientes que surgió —digámoslo así- una modalidad nueva de cocido que el pueblo, siempre sacando postilla, denominó puchero evacuado; es decir, sin carne, sin chorizo, sólo garbanzos, añejos y huesos.

En Málaga, como en casi toda Andalucía, se entiende por berzas el cocido que lleva “verde” entre sus ingredientes -ya lo dice el refrán: olla sin verdura, ni tiene gracia ni hartura- ya sean judías verdes, tagarinas y no necesariamente las berzas o coles; es decir, es un cocido que lleva carne entre sus ingredientes; así lo reafirma el DRAE que lo define comida preparada con carne, tocino, legumbres, y hortalizas. El cocido en Andalucía no varía, sustancialmente, de los del resto de la nación, aunque es peculiar en Málaga y otras provincias rematar bien el puchero o el caldo, que se saca de éste como primer plato, con una ramita de hierbabuena pócima que aromatiza la sopa. Otra vez la herencia árabe. En torno al inmortal cocido, potaje o puchero -da igual- presente desde la Edad Media de una forma u otra en las cocinas, han ido surgiendo por su importante papel en la historia de nuestra gastronomía un sin fin de refranes que enfatizan la importancia de tan preciado plato; he aquí un pequeño ejemplo: definen su estatus económico (los pobres tienen más coplas que ollas, y más refranes que panes), sus ingredientes (no hay buena olla sin un casco de cebolla) o la forma de prepararlos (olla que mucho hierve, sabor pierde). Lo frecuente es cocer los garbanzos con carne de marrano, gallina que no pollo (gallina que no pone huevos, al puchero), tocino (ni casa sin vino, ni olla sin tocino), morcilla (olla con jamón y morcilla, canela fina), huesos y las berzas (berzas en enero saben a cordero).

Claro está, si no hay para guisar una olla, también tiene su refrán: a falta de olla, pan y cebolla. Pero debe quedar claro que la carne que cueza en la olla marca su carácter sea esta de vaca, cerdo o chivo; de caza: perdices, tórtolas, conejos, o liebres; de corral:

Gallinas, palomas, gallos o capones... haciendo bueno eso de bien parece cuanto en la olla cuece.

Del mismo modo que en el refranero popular, el cocido en cualquiera de sus nombres o formas, aparece en la literatura de Cervantes, Quevedo, Góngora, Lope de Vega, Bretón de los Herreros, Pardo Bazán, Pérez Galdós, Rafael Alberti y un muy largo etcétera; a fin y al cabo identifica la esencia e idiosincrasia del español tanto

Los egipcios ya mandaban barcos hasta trancas de lentejas a Roma en tiempos del Imperio rampante. Para Calígula fletaron en un solo bajel más de 800 toneladas que acompañaban, de guarnición se supone, a un gran obelisco que erigieron en Roma.

Las lentejas se las comieron, claro. Carne de los menesterosos desde estos remotos tiempos, Aristóteles acuñó una frase para resaltar el advenimiento de un nuevo rico: «Ahora ya no le gustan las lentejas.

El episodio bíblico del plato de lentejas de Esaú «venderse por un plato de...» ha tenido milenaria difusión.

Aquí nos quedarnos en la modernidad con el popular ripio de «si quieres, las comes y si no, las dejas». Son las legumbres más consumidas en el mundo aunque, según excavaciones arqueológicas, la judía ha quedado acreditada como la pionera en los albores de la agricultura. Y, por una vez, no fue en el Oriente sino que brotó en el continente americano de la manita de los frijoles y las judías pintas. Los garbanzos sí que nos llegan de la feraz Mesopotamia. Los chinos se decantaron por las judías de soja (adulci).

¿Pero qué son las legumbres? Pues semillas de algunas plantas de la clase de las leguminosas. Hay dos tipos muy evidentes: las que se consumen frescas (judías verdes, guisantes) y las que utilizarnos secas (lentejas, garbanzos, habichuelas, habas).

Desde la noche de Valpurgis constituyen uno de los pilares de la nutrición humana. El secado es una inteligente forma de almacenar alimentos y en el caso de las legumbres garantiza la conservación de sus proteicas y de su sabor. El paso para consumirlas, obvio, es rehidratarlas (casi todas) antes de meterlas en el puchero. El proceso de secado debe efectuarse justo cuando se recogen para que conserven todas sus propiedades sápidas.

Las lentejas

Si quieres las comes y si no, dejas de beneficiarte de un alimento nutritivo y energético, rico en fósforo, vitaminas B e hierro. Cada 100gramos contiene unas 330 kcal.

CATÁLOGO

Una de las clasificaciones atiende al color porque, aunque no les suene, existen lentejas hasta amarillas. Las más normales son la lenteja verde, también llamada continental, difícil de deshacer y que se utiliza para ensaladas; la francesa, más oscura y sabrosa; la india ('massor dal), que es pardo rojiza y se deshace fácilmente; la naranja, aplastada y asimismo frágil tras la cocción, y la amarilla, asiática e idónea para currys. Pero lo suyo es que nos centremos en las magníficas lentejas de nuestra tierra.

Rubia

Tenemos tanto la castellana como la de La Armuña. La primera, también identificada como lentejón, es la de mayor calibre. En Granada las tienen exquisitas. Las de La Armuña poseen fama justificada.

Originaria de Salamanca, sobrada de proteínas, de tamaño notable posee un color con tonos verdosos. La única que posee denominación oficial reconocida en el universo rústico de las 'lentejuelas'.

Pardina

Cada vez más extendido su uso por su finura y su coqueto tamaño. También atiende por francesa. Más oscuras y pardas, como su nombre indica. Las de Burgos tienen predicamento aunque por la zona de Algodonales se cultivan excelentes. Piel suave, espesa notablemente el caldo que queda soberbio. De las pocas que no necesitan remojo. Es más, se lo desaconsejamos, que pierden en el guiso.

Verdina

Prácticamente exportamos toda la producción. Pequeña, necesita de mucha cocción. Más útil a la postre para entrantes fríos.

Garbanzos

Propios del sur, son semillas abocadas a la olla. Siempre se consumen cocidos y después de un prolongado remojo. Otra cosa es que luego podamos convertirlos en harina o en puré donde, quizá, la

máxima expresión la bordan en el Magreb con su crema de garbanzos y sésamo. Deliciosa. Aportan algo más de energía que las lentejas, 360 Kcal. Por cada 100 gramos. No tiene grasa alguna sí muchas proteínas, vegetales, obviamente. Nada que ver con que, haciendo patria, en la piel de toro seamos especialistas en acompañar la virginal legumbre con todo tipo de succulentos y pringosos añadidos de colesterol subidos de tono en cocidos, potajes, berzas y demás guisos potentes.

Tiene historia y retranca el perdigón.

Se han rastreado garbanzos en yacimientos preneolíticos en Sicilia y en las ruinas de Pompeya. Tiene su gracia que los romanos, en la República, blasonaran de apellidos hortofrutícolas. Existían gentilicios como apio, col, lechuga y, cómo no, garbanzos. Nada que ver con el garbancito del cuento. Uno de los más notables ejemplos fue Marco Tulio Cicerón. En latín ‘cicer’ significa tanto garbanzo como verruga. Cicerón era un garbanzo, nada negro y muy ilustre con esa singularidad hereditaria de una hercúlea verruga.

Aunque seamos la patria del cocido, el garbanzo es universal y lo aprecian incluso más en sitios insospechados. ¿Sabía que el 90 por ciento del cultivo mundial lo dominan India y Pakistán? Existen tres grandes familias: los más pequeños y cultivados son los ‘deshi’—los más diminutos, claros y nada rugosos—. Pero vamos con las cercanas y familiares.

CATÁLOGO

En España se distinguen cinco variedades principales, que son las más utilizadas y reconocidas en todo tipo de elaboraciones, siempre sustanciosas y agradecidas.

Castellano

Buena calidad, uno de los más utilizados. De tamaño medio o algo más crecido, forma esférica y color amarillento característico. Entre la clase se encuentran como alumnos aventajados los de La Bañeza o el maragato de León. Lo tenemos también en Andalucía.

Blanco lechoso

Más grueso y alargado, descollamos en su cultivo, con arte, junto con Badajoz. Surcos marcados y color blanco con tonos amarillentos. Como su apellido indica, de aspecto lechoso, algo encalado. Excelente calidad y resultado en la olla porque queda tierno y liga muy bien los aromas y sabores del guiso. De los más apreciados.

Venoso

El garbanzo venoso andaluz es muy grueso y de forma alargada. Algo rústico, posee un sabor denso aunque es el que aporta mejores proteínas. Su feudo, casi exclusivo, Granada.

Pedrosillano

Se da bien en Andalucía y las dos Castillas. Tiene mucho predicamento actualmente en Pequeño, casi esférico y de piel fina. Se caracteriza por el remate de un pequeño pico. Los fogones por su versatilidad.

Chamad

Es un híbrido granadino del garbanzo castellano. Su nombre deviene que el castellano también se le conoce por “chato”. Es algo más grande y menos fino.

Fuentesauco

Para el final, la traca. Es el único garbanzo con protección y garantía de origen. Se cultiva en una veintena de municipios de Zamora. Delicado tras su cocción, presenta en crudo un aspecto algo rugoso, de color crema.

Judías

A Europa, como el tomate o la patata, nos llega de las Indias, o sea de la América colombina, en los albores del siglo XVI.

De la familia de las papilionáceas tienen más proteínas que la carne y van bien surtidas de vitaminas y sales. La clasificación obvia distingue entre las que se consumen frescas o secas. En este capítulo de fuegos lentos nos centramos en las secas.

Y son legión. Algunas raras que no suelen intervenir en nuestros guisoteos (pero por si viajan...) unos apuntes para no perderse y disfrutar las ‘Lingots’, francesas del norte, níveas y alargadas; las ‘Flageolets’, más finas, tirando a verdosillas, también se cultivan en el país vecino, las mejores son de Bretaña (Arpajon); ‘Suiza’, blancas y raras; ‘Americana’, diminuta que curiosamente gana su fama por el plato gabacho del ‘cassoulet’; ‘Borlotto’, italianas, cremosas, las suelen especiar o utilizar en platos fríos como ensaladas o sopas frías;

‘Cannelino, blanca y grande, en Italia protagoniza un plato exquisito con atún; ‘Urd’, que parece un garbanzo negro y proviene de la India; ‘Áurea’ o ‘Moong dal’, las judías se suelen utilizar tanto como semillas germinadas, secas o partidas, en China acompañan pastas y en la India las encrespan con currys; ‘Aduki, rojas intensas a la que en Oriente le atribuyen hasta propiedades medicinales, son muy dulces y valen para postres; ‘Fréjol?, harinosa, de tono castaño, plato mexicano con chile y carne por excelencia aunque se encuentran en toda la América latina, por ejemplo también en Cuba o Brasil; ‘Guandú’, africanas que cruzaron el charco con los esclavos, son apreciadas en países caribeños como Trinidad & Tobago o Barbados; ‘Chimbolo’, unas judías recias, de piel tan dura que son de las pocas que hay que pelarlas antes de hervirlas, con ADN de India se utilizan mucho en Egipto.¿ Seguimos o ya no pueden de tantos kilómetros recorridos y tantas flatulencias intuidas?

Variedades

Seguimos. Las que se cultivan en nuestro terruño devienen básicamente de cuatro familias, más allá de las dos clásicas de americanas (*Phaseolus*) y europeas (*Vigna*). Son la común, escaflata, lunatus y, de nuevo, *vigna*. Pero el predominio de la común —y sin embargo selecta— es secular en España.

Blanca de Tolosa

Grande, blanca y mantecosa tras cocinarla. Su feudo es La Bañeza, en León. Calidad acreditada por su denominación de origen. También cultivan similar variedad en El Barco (Ávila).

Blanca de riñón

Se cultiva en las mismas zonas de Ávila y León, solo que es algo más pequeña y, como su apellido indica, arriñonada. Muy utilizada en nuestra cocina propicia guisos perfumados. Destacadas las de La Moraña y Saldaña (Valladolid).

Carballo

Mediana, blanca, alargada y que es excelente como semilla. De las que más se utilizan en conservas y platos preparados en los que, ya sabe, hay que ser algo perspicaz para espigar las mejores elaboraciones.

Largas

Hay varias, la 'Selecta', que es grande y proviene básicamente de León; la 'Vega', más cercana, en Granada se la rifan, es mediana y con un elegante comportamiento en la olla; y la 'Morada', también de ese predio de exquisitez que es El Barco de Ávila, oscura y plana.

Pintas

Algo siena con tonos rosados. Crece mucho en el puchero, así que atentos a la pacífica erupción. Las mejores, de León.

Chícharos

Es una delicia que utilizamos mucho en nuestra cocina. Fuera la denominan también 'Carilla'. Grano humilde en tamaño y con su inconfundible mancha negra, como si de un voraz se tratara. Espesa fantásticamente, muy cremosa y con un sabor tostado, levemente terroso, fantástico. Con fideos y unas papas desgajadas (y no le cuento ya si le añade perdiz o codorniz) se logran guisos sublimes. Aquí los cultivamos pero donde dominan la ciencia y el terruño es pródigo es en Extremadura.

De Tolosa

Mediana y negra, tiene buena fama y comportamiento en los fogones pero no es muy conocida ni utilizada por nuestra zona.

Fabes

Emblemáticas y míticas. De Asturias están ineludiblemente asociadas al plato al que da nombre sea con el 'compango' (lacón, morcilla, chorizo, panceta.) o con almejas, también divinas. La faba (fabes es el plural) posee denominación de origen y regulación hasta sobre su calibre: no menos de 18 milímetros de larga, pero no debe pasarse en anchura (11,5 Mm.) o en grosor (8,5 Mm.). Cara y exquisita.

Verdina

Asturiana también, pero cultivada más en la costa. Tiene cierto aire de pocha seca por su color glauco. Fina, de piel infinitesimal, delicada en su sabor es pequeña y plana. Está de moda y rivaliza en preparaciones con el tótem de la faba. No desmerece.

Judiones de La Granja

No confundir con las fabes. Son incluso más grandes ya que una ración de 100 gramos puede tener menos de 40. E incluso más caras, que ya es decir, Su finura mantecosa, grasa, perceptora de sabores es su marchamo, su nombre marca el origen principal: 12 Granja de san Ildefonso (Segovia). Realmente soberbias.

Alubia de Ibeas de Juarros

Castellana a machamartillo. Toma el nombre del pueblo burgalés que la disfruta y cultiva. Es poco conocida pero si le decimos que es el ingrediente imprescindible para una olla podrida, entenderán que la cataloguemos y rindamos tributo pese a su escasez.

Morada y grande, apenas una poco menos larga que la faba.

Pochas

¿Donde las clasificamos? En las judías flemas (que lo son) o en este capítulo de

las secas (que también, aunque se recolectan en un punto primigenio y se orilla la vaina)? Su utilización entra más en el capítulo de los guisos, así que aquí las colocamos. No son blancas, sino que tienen, las auténticas y no todas, un tono verdoso. Existen excelentes semiconservas. Navarra por origen, no necesitan remojo alguno, son delicadas y demandan una cocción entre algodones y breve. Aparte de su intrínseca calidad y textura constituyen una solución soberbia y rápida para aquilatar un guiso imprevisto o una ensalada de fortuna (¿pochas con perdiz serrana en escabeche, por ejemplo?).

Como cocer las judías

Cada variedad tiene su punto tanto para el remojo, la cocción, el recipiente y no les contamos para condimentos e ingredientes. Pero ésta es la clásica, reconocida por los grandes recetarios. Nada de dejarlas toda la noche, que eso vale para los garbanzos. Se remojan durante dos horas, siempre en agua fría. Se tira el agua y se las escurre bien. Disponga una cacerola bien grande donde las judías puedan bailar no un pasodoble sino más bien un vals. Empiece con fuego muy lento hasta que la ebullición llegue con un suspiro. Espume bien. Añada un poquito de sal y pimienta. Vuelta a esperar el hervor. Es el momento de incorporar una cebolla pelada y entera con un par de clavos apuntillados, una zanahoria en rodajas y, si place un manojo de hierbas aromáticas, más tradición septentrional.

Cocción amorosa, cortando los hervores entre una hora y media, dos o hasta dos media en función de la variedad. Justo al final se le da el punto definitivo de sal.

Deben quedar, ya sabe, cremosas, blandas pero nunca deshechas, ni tan siquiera si las quiere para un puré. En ensaladas un puntito crujiente les va bien porque luego permite macerarlas con el aliño. Cogen sabor y terminan de reblandecerse.

Legumbres

Recomendaciones

— Salvo que el lugar sea de toda garantía y especializado, huya de las legumbres vendidas a granel. Las mejores no sólo vienen envasadas sino que cuentan con su marbete de calidad (como los vinos con D.O) Consérvelas siempre en lugar seco (la humedad es quizá uno de sus peores enemigos) y sin exceso de luz. Aguantan bien el tiempo y el almacenaje pero, en fin, no las deje para cocinarlas cuando los milenaristas anuncien un nuevo fin del mundo. En breve, claro.

Ya no suele ser habitual encontrarse OFNIS (Objetos Flotantes No Identificados) cuando ponemos en remojo legumbres pero, en todo caso, es imprescindible eliminar las que flotan y, si existe, alguna piedrecilla, impureza o animalillos de dudosa procedencia no invitados al ágape.

Consejos

Algunos lo hacen pero lo mejor es no utilizar el agua del remojo para el guiso. No añada más sabor sino, en todo caso, alguna miasma desaconsejable.

La dureza del agua juega un papel importante.

Espume siempre y no se preocupe de tener demasiado caldo. Puede eliminarlo al final y utilizarlo en otro plato (Ha probado a echar un modesto arrocito viudo al caldo sobrante de unas fabes?).

Si aún le queda caldosillo, recuerde que un punto final soberbio para espesar estos guisos es triturar parte de del agua juega un papel importante en la cocción la legumbres, más bien cuando son judías o lentejas (con los garbanzos es más complejo), con algo de la verdura utilizada. La verdura (cebolla, puerro.) se separa antes, al principio de la cocción y se reserva pero las legumbres hay que cogerlas justo cuando hemos apagado el fuego para que no estén crudas. Ganamos densidad y sabor.

Trucos

¿Si pagamos un dineral por buenas legumbres, le parece un despropósito utilizar buena agua para cocerlas? Claro que no, pero casi nadie lo hace. Nuestras aguas, aunque buenas en general para beber, tienen problemas en los fogones. Por ejemplo las que proceden la serranía son duras, o sea, tienen excesiva cal y dificultan la cocción. Así que agénciese una garrafito de mineralización débil tanto para el remojo como para el guisoteo. Verá el cambio.

La cuchara, cuando toque meterla en la olla o en el plato para comerse el guiso. Hágale un monumento a la de madera de la abuela pero mientras lo elabora mejor la olvida. La regla bien conocida para las fabes, que no hay que remover sino agitar con tiento en la cazuela, vale para todos los guisos. No reme dentro, sólo zarandee. Mejor casi lo mece; con cariño, claro. Más allá del imprescindible reposo de todos estos platos resulta soberbia la tradición de hacerlos de un día para otro.

Mejoran hasta extremos inimaginables. En todo caso si la cita es para la comida, madrugue, porque lo mínimo es que el condumio repose dos horas.

Regla de Oro

Utilice suficiente agua en el proceso de remojo de manera que las legumbres nunca queden en contacto con el aire. En el guiso, siempre igual, cubiertas de caldo para que no pierdan la piel. Las judías se meten en el guiso con agua siempre fría y se cocinan morosamente. Los garbanzos también demandan sosiego pero, en cambio, el agua de partida debe estar ya templada. Se persigue en ambos casos textura cremosa y sabor. Por último, siempre termine de salar al final, nunca al inicio porque las legumbres adquirirán textura pétrea. Como para tirachinas.
