

CAPÍTULO 7



SOPAS Y POTAJES

CAPÍTULO 7

SOPAS Y POTAJES



7.1 Historia

7.2 Composición

7.2.1 Salud

7.2.2 Tabla calórica de algunas sopas

7.2.3 Composición química de algunas sopas

7.3 Definición y clasificación

7.3.1 Caldo

7.3.2 Consomé

7.3.2 Sopa o Potage

7.3.2 Potaje




7.4 Recetas



Capítulo 7

SOPAS Y POTAJES

Objetivo:

-  Diferenciar los tipos de sopas.
-  Conocer las diferentes técnicas para elaborar sopas y potajes.
-  Preparar sopas y potajes mediante la aplicación de las BPM (Buenas Prácticas de Manipulación) y sus técnicas de cocción.



7.1 Historia



Los primeros hombres -en el Paleolítico- después de descubrir el fuego, comenzaron a calentar en agua ingredientes como carnes, con la función de ablandarlos ya que eran demasiado duros para comerlos crudos. En algunos casos, primero los asaban y luego los hervían. De hecho, existen evidencias que proceden de las cuevas de Les Eyzies, en el suroeste de Francia, que muestran que la práctica consistía en colocar agua y alimentos en huecos naturales presentes en las rocas, para luego incorporar piedras previamente calentadas en el fuego para lograr la cocción.

En su origen la sopa no era más que una rebanada de pan en la que se vertía un líquido alimenticio, bien sea caldo, vino, salsa o cualquier preparación en estado líquido.

Hoy en día la sopa es un caldo a la que se añaden diversos ingredientes como pastas, arroz, lácteos, carnes, pescados, vegetales, hierbas e incluso frutas, lo que hace que sean de un sabor más complejo y posean un mayor aporte nutricional.



7.2 Composición

Salud

Las sopas en general son alimentos muy saludables que forman parte de la gastronomía tradicional. Su principal ingrediente es el agua, por ello ayudan a mantener una correcta hidratación, sin embargo las propiedades nutritivas dependerán de los alimentos con que

estén elaborados, proteínas en el caso de carnes, pescados y mariscos y fibras en el caso de las verduras. Además de contener un aporte bajo en calorías. Sirven de ayuda a la hora de introducir en nuestra dieta alimentos como las verduras, muy detestadas por los más niños y adultos.

Tabla calórica de algunas sopas

Alimento	Ración	Calorías	Kilojulio / kj
Caldo de carne	100g	33 kcal	139 kj
Caldo de pescado	100g	75 kcal	315 kj
Caldo de pollo	100g	16 kcal	67 kj
Caldo de verduras	100g	5 kcal	21 kj
Crema de brócoli	100g	45 kcal	189 kj



Tabla calórica de algunas sopas (continuación)

Alimento	Ración	Calorías	Kilojulio / kJ
Crema de calabaza	100g	45 kcal	189 kJ
Fabada / Guiso de porotos	100g	133 kcal	559 kJ
Minestrone	100g	34 kcal	143 kJ
Potaje / Guiso de garbanzos	100g	54 kcal	227 kJ
Potaje / Guiso de lentejas	100g	84 kcal	353 kJ
Potaje de judías / Guiso de porotos	100g	50 kcal	210 kJ
Ramen	100g	436 kcal	1831 kJ
Sopa de cebolla	100g	23 kcal	97 kJ
Sopa de tomate	100g	30 kcal	126 kJ
Sopa de tortilla	100g	235 kcal	987 kJ
Sopa de verduras	100g	28 kcal	118 kJ



Composición química de algunas sopas

Producto (c/100gr de alimento)	KCalorías	HC (gr)	Prot (gr)
Caldo de carne	6.1	0.2	0.2
Caldo de gallina	6.9	0.3	0.3
Caldo de verduras	6.5	0.3	0.2
Sopa crema de pollo	33.2	4.4	1.2
Sopa crema de tomate	35.6	6.5	0.6
Sopa de carne con fideos	25.1	4.6	1.0
Sopa de gallina con fideos	23.9	4.5	0.8
Sopa de queso	40.5	4.5	1.8
Sopa de verduras	35.6	6.0	2.0
Sopa Minestrone	27.1	5.2	0.9
Sopa porotos y tocino	74.0	10.8	3.2



Composición química de algunas sopas (Continuación)

Producto (c/100gr de alimento)	Líp (gr)	Na (mg)	K (mg)
Caldo de carne	0.5	392.0	7.0
Caldo de gallina	0.5	400.0	6.0
Caldo de verduras	0.5	408.0	4.0
Sopa crema de pollo	1.2	400.0	28.0
Sopa crema de tomate	0.8	464.0	104.0
Sopa de carne con fideos	0.3	452.0	18.0
Sopa de gallina con fideos	0.3	412.0	12.0
Sopa de queso	1.7	308.0	
Sopa de verduras	0.4	376.0	
Sopa Minestrone	0.3	308.0	
Sopa porotos y tocino	2.0	396.0	



7.3 Definición y clasificación

Las sopas se pueden clasificar en sopas claras y sopas ligadas.

Las sopas claras se elaboran a partir de fondos a los que se agregan verduras, pescados o carnes. A su vez, las sopas claras se pueden subdividir en caldos y consomés.

Por su parte, las sopas ligadas son aquellas en que se logra una consistencia por la acción de agentes de ligazón como los roux, por ejemplo, pero también por medio de vegetales o leguminosas. Se consideran sopas ligadas las cremas, las veloutés, las sopas purés, y los potajes.

Caldo



Se puede decir que un caldo es el líquido de cocción restante donde fueron cocidos en agua carnes, pescados, hierbas, vegetales, etc. Los caldos por lo general se suelen usar para cocinar en lugar de agua, para realizar sopas, potajes, salsas, etc. y así mejora la complejidad de los sabores en el plato final.



Ejemplo

Caldo de hierbas del Codex de 1884

Ingredientes	gr	Preparación
Hojas de acedera	40	<ol style="list-style-type: none">1. Cocinar las hojas hasta su completa cocción2. Añadir la sal y mantequilla, colar y reservar3. A la hora de servir se puede acompañar de perejil y zumo de limón
Hojas de lechuga	20	
Hojas de perifollo	10	
Sal marina	2	
Mantequilla	5	
Agua	1000	






Consomé



Es el caldo resultante de la cocción de carnes o pescados; los consomés a diferencia de los caldos son sazonados con hierbas, sal y especias ya que en sí son un plato que se sirve caliente o frío, por lo general al principio de las comidas. Estos también pueden ligarse con yemas de huevo, nata líquida, o arrurruz. Los consomés fríos se guardan 1h o 2h en la nevera para que puedan adoptar la apariencia de una gelatina ligera llena de sabor, a veces son reforzadas con gelatina de animales o vegetales para ayudar en su textura. Existen dos tipos de consomés:

 **Consomé simple:** es el que está formado por el caldo del potaje y se suele servir como potaje claro guarnecido en ocasiones con trozos de carnes, fideos, huevos pochados, picatostes, etc.



Ejemplo

Consomé simple de ave

Ingredientes	gr	Preparación
Gallina troceada	2000	<ol style="list-style-type: none"> 1. Juntar todos los ingredientes en una olla con los vegetales en mirepoix y cocinar alrededor de 3h. 2. Una vez listo retirar las carnes y pasar por un colador chino, Desgrasar al máximo en caliente o frío. 3. Añadir sal, si no va hacer usado el consomé en otras preparaciones.
Huesos de gallina dorados	500	
Carne de pollo picada (clarificación)	300	
Zanahoria	200	
Nabos	150	
Chirivía	50	
Puerro	175	
Apio	80	
Cebolla claveteada	120	
Ajo	15	
Laurel	0,2	
Tomillo	10	
Agua	5000	





Consomé doble: no es más que el consomé simple que se ha clarificado y el cual es enriquecido con otros ingredientes para continuar su cocción o complementar el consomé a la hora de servirlo.

Ejemplo

Consomé a la imperial

Ingredientes	gr	Preparación
Caldo simple de ave	1500	1. Cocer en el caldo el arroz y sazonar 2. Añadir a la preparación anterior, las crestas, los riñones, los guisantes y las crepes
Crestas de gallo pochado en el caldo	150	
Riñones de gallo pochado en el caldo	120	
Arroz	80	
Guisantes cocidos	30	
Crepes en juliana fina	50	
sal		





Sopa o Potage



Podemos definir así a las sopas como un caldo alimenticio elaborado partiendo de una base líquida, (caldo o agua), a la cual se van añadiendo diversos ingredientes durante un proceso de cocción. Estas poseen en la mayoría de los casos ingredientes sólidos de pequeños o medianos tamaños que la guarnecen. Las sopas pueden ser espesadas bien sea por el almidón de los tubérculos, o por adición de pan, cereales, pastas, etc, que aportarán otra textura.

En Francia el término “potage” reemplazó al de la sopa en el siglo XVIII, que se consideraba trivial y sigue designando una preparación regional. Partiendo de esto no podemos confundirlo con la palabra “POTAJE”. Existen dos grandes grupos de potage según su composición:



Los potage claros: Comprenden los caldos y consomés de carnes, aves, pescados y crustáceos, ligeramente ligados a los cuales se les añade frecuentemente una guarnición.

Ejemplo

Potage de cordero (mutton broth)

Ingredientes	gr	Preparación
Zanahoria brunoise	120	1. Sofreír en mantequilla los vegetales 2. Juntar todos los ingredientes y cocer por 1h y 30min 3. Deshuesar la carne y trocearlos en cuadros, introducirlos en un potage para calentarlos y al momento de servir rociar con perejil
Nabo brunoise	50	
Blanco de puerro brunoise	60	
Cebolla brunoise	100	
Mantequilla	80	
Consomé blanco	2000	
Pecho de cordero	150	
Falda de cordero	150	
Cebada blanqueada	50	





Los potage ligados: comprenden aquellos espesados con mantequilla, roux, nata líquida, tapioca, verduras, yemas de huevo, etc; estos forman los potage purés (como los clásicos Potage Parmentier, Saint-Germain, Soissonais, entre otros), los coulis o bisques a bases de crustáceos, las cremas, veloutés, las sopas, los consomés ligados y los potage cortados que quiere decir sin colar.

Ejemplo

Potage Germiny

Ingredientes	gr	Preparación
Acedera chifonada	300	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sofreír la acedera en mantequilla 2. Mezclar la nata y las yemas de huevo 3. Añade el caldo a la acedera, y cuando empiece a hervir añade la mezcla de la nata y sin dejar remover cocinar hasta que nape la cuchara. 4. Al servir rociar con perifollo y acompañar del pan tostado
Mantequilla	100	
Consomé de buey	1500	
Yemas de huevo	6	
Nata líquida	500	
Pan tostado	100	
Perifollo	5	






Potaje

El potaje es más un guiso caldoso (que no llega a ser sopa) en el que intervienen legumbres secas; como lentejas, garbanzos y alubias al que se añade un sofrito, también pueden llevar verduras, embutidos, carnes, pescado o mariscos dependiendo de la región en que se preparen, su cocción suele ser largas y lentas.

Ejemplo

Potaje de lentejas español

Ingredientes	gr	Preparación
Tomate brunoise	100	<p>1. Realizar un sofrito con los vegetales, aprovechar la grasa del Jamón y chorizo y cocinar con estos.</p> <p>2. Agregar el resto de ingredientes y cocinar durante 45min.</p> 
Pimentón dulce polo	3	
Lentejas	500	
Caldo de ave	2000	
Jamón entero	80	
Chorizo entero	10	
Dientes de ajos brunoise	20	
Cebolla brunoise	100	
Pimiento brunoise	150	
Patatas cubos	200	



7.4 Recetas

SOPA DE CEBOLLA GRATINADA



**VIDEO DE MÉTODOS DE PREPARACION DE
SOPA DE CEBOLLA GRATINADA**



Ingredientes

gr

Mantequilla	100
Cebolla cortada juliana fina	500
Harina de trigo	15
Caldo e pollo	2000
Vino blanco	250
Tomillo	0,3
Romero	0,5
Laurel	0,1
Pimienta	0,5
Sal	c/n
Pan en rebanadas	6und
Queso gruyere rallado	200g

Preparación

1. Dorar las cebollas en la mantequilla
2. Agregar la harina y realizar un roux , desglasar con vino
3. Incorporar el caldo y las especias , cocinar durante 25min
4. Colocar la sopa en un tazón, sobre ella el pan y luego el queso gratinar hasta dorar y servir.





SOPA PARMENTIER



**VIDEO DE MÉTODOS DE PREPARACION DE
SOPA PARMENTIER**



Ingredientes

gr

Papa en mirenpaix	600
Puerro en brunoise	250
Fondo de ave	2000
Mantequilla	150
Croutons	c/n
Crema	250
Romero hojas finamente picada	0,2
Tomillo hojas finamente picada	0,1
Sal	c/n
Pimienta	c/n

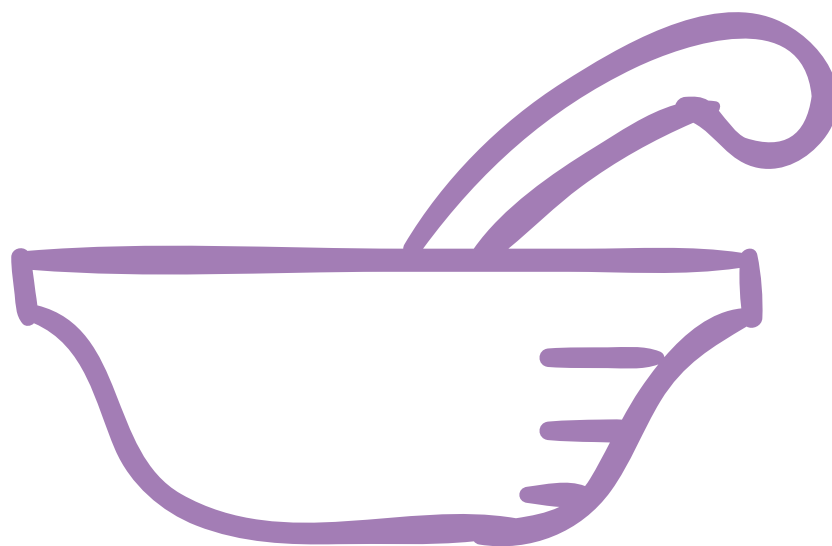
Preparación

1. Rehogar el puerro en la mantequilla
2. Incorporar las papas, el fondo, y las hierbas
3. Una vez la papa esté blanda triturar y colar
4. Llevar a fuego, sazonar y terminar con la crema
5. Servir y acompañar de los croutons





GAZPACHO



VIDEO DE MÉTODOS DE PREPARACION DE GAZPACHO











Ingredientes	gr	Preparación
Tomate maduro troceado	1000	1. Introducir todos los ingredientes en un procesador y triturar hasta que no queden grumos 2. Enfriar antes de consumir
Pepino troceado	80	
Pimentón rojo troceado	100	
Pan troceado	40	
Cebolla troceado	50	
Ajo troceado	15	
Aceite de oliva	120	
Vinagre de jerez	60	
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	





BIBLIOGRAFIA Y FUENTES CONSULTADAS Y RECOMENDADAS

-  <https://www.laroussecocina.mx/diccionario/definicion/potaje>
-  <http://www.efesalud.com/beneficios-saludables-sopas-cremas/>
-  <https://es.slideshare.net/960621/historia-de-la-sopa>
-  <https://es.slideshare.net/karilandi/sopas-8458766>
-  <https://es.wikipedia.org/wiki/Sopa>
-  <http://www.tabladelcalorias.net/alimento/sopas>
-  Larousse Gastronomique
-  Modernist Cuisine