

LIDIA BLÁNQUEZ

AUTORA DE «DEL AYUNO A LA CONCIENCIA»

Y

«LA TRANSFORMADORA DIETA DE LA ABUELA»



EDITORIAL
SIRIO

Detrás de cada una de las recetas que aquí se presentan hay una persona que ha escrito desde su recuerdo y su sentir. Estas personas, pacientes míos de distintas partes del mundo, todavía recuerdan las sopas de sus madres y abuelas y la manera de hacerlas. Todas las recetas son para 4 personas (a menos que se indique lo contrario).

En caso de duda, escribe a:

info@lidiabiosalud.com

ALEMANIA

| **Sopa de guisantes secos** |*(Hans + Gabriela, 53 años)***Ingredientes:**

- ½ kg de guisantes secos
- Chuleta ahumada
- Codillo ahumado o un poco de lacón
- 4 zanahorias
- 1 puerro
- 1 o 2 patatas
- ½ cebolla
- Un poco de mejorana
- Sal

Cocer los guisantes secos con la carne ahumada y la cebolla lentamente. Añadir las verduras en cubitos, la mejorana y la sal. Dejar cocinar lentamente hasta que las verduras estén cocidas.

BRASIL

SOPA DE ÑAME, depurativa de la sangre

(Aparecida, 56 años)

Ingredientes:

Ñame

Aceite

Ajo

Azafrán

Cebollino

Pon todos los ingredientes, menos el arroz, en una olla grande y deja hervir por 20 minutos. Pasado el tiempo, añade el arroz y deja hervir a fuego medio otros 20 minutos. Prueba y ajusta la sal antes de servir. Disfruta.

Puedes añadir trozos de calabacín (al mismo tiempo que el arroz), o garbanzos previamente cocidos.

COLOMBIA

| CHANGUA |

*(Isabel)***Ingredientes:**

2 tazas de agua	2 cebollas largas
2 tazas de leche	Sal al gusto
4 huevos	Una pizca de pimienta
4 hojas de cilantro fresco	(opcional)

Acompañamiento (opcional)

Rebanadas de pan con mantequilla

Picar finamente el cilantro y la cebolla.

En una olla grande poner a calentar la leche con el agua, la sal y la cebolla. Cuando empiece a hervir, añadir los huevos crudos sin dejar que se rompan las yemas. Dejar hervir durante un minuto.

En el fondo de los platos de sopa (o tazones), poner una cucharadita de cebolla y una de cilantro. Sacar cuidadosamente los huevos de la olla y colocar un huevo en cada plato. A continuación, verter el líquido encima de los mismos, muy caliente.

La changua puede servirse junto con el acompañamiento indicado.

COSTA RICA

| SOPA NEGRA |

(Patricia)

Ingredientes:

- 2 tazas de frijoles negros escogidos y lavados
- 1 rollo de cilantro
- 1 chile dulce (pimiento) en tiras
- ½ chile dulce (pimiento) picado muy fino
- ½ cucharadita de orégano
- 1 ramita de apio
- Ajos, sal y pimienta al gusto
- 1 cebolla picada
- 2 huevos
- Jugo de limón

Se cuecen los frijoles con los ajos, la cebolla, el apio, el cilantro y el pimiento picados en una olla con el agua suficiente hasta que los frijoles se ablanden. Luego, añadir sal y pimienta al gusto. Cuando estén bien cocidos, quitarlos y licuar una parte de ellos.

En otra olla, sofreír la cebolla, el pimiento y el ajo. Cuando estén blandos, añadir el licuado de frijoles. Asegurarse de que estén bien condimentados con sal y pimienta.

Añadir esta mezcla a la olla en la que se cocieron inicialmente los frijoles y remover hasta obtener una consistencia algo espesa, pero sin que se solidifique.

En este punto, hay dos opciones: romper la cáscara de los huevos y añadirlos a la sopa, o cocerlos en una olla de agua hirviendo y luego servirlos picados como acompañamiento.

Al servir, adornar con el tradicional picadillo de cebolla, pimiento, cilantro, sal y jugo de limón.

ECUADOR

| SOPA DE RAPE |

(Andrés, 19 años)

Ingredientes:

Tomate
Ajo
Cebolla
Yuca
Fideos
Rape
Leche
Orégano
Agua
Sal

Poner en una cazuela un sofrito de tomate, ajo y cebolla. Añadir agua y sal y luego trocitos de yuca. Después, fideos, y luego, cuando casi estén cocidos, poner un rape entero. Cubrir el rape con agua y un poco de leche, y, al final, poner orégano al gusto.

ESPAÑA

CALDO BÁSICO DE MI MADRE DE TODA LA VIDA

(en esta receta las medidas no son estrictas)

Ingredientes:

1 hueso de ternera (lavado)	2 o 3 zanahorias
1 trozo de costilla (lavado)	1 tomate
1 trozo de carne de ternera (lavado)	Hojas de laurel
1 carcasa de pollo (lavada)	Unos granos de pimienta
1 puerro	Unas hebras de azafrán
1 nabo	Agua
	Sal
	Fideos (opcional)

Poner todos los ingredientes en una olla grande. Llenarla de agua y hervir durante 2 o 3 horas, hasta que los ingredientes queden bien cocidos. Ir ajustando la cantidad de sal.

Colar y quitar la grasa para obtener una sopa, a la que se pueden añadir fideos y trocitos de la carne hervidos. También se pueden aprovechar parte de los ingredientes cocidos para preparar croquetas.

CALDO DE COCIDO DE MI MADRE

Ingredientes para el caldo:

2 o 3 puñados de garbanzos, ya remojados del día anterior
1 trozo de hueso de jamón
Media gallina
1 trozo de costilla
1 trozo de panceta
1 pie de cerdo
Unos granos de pimienta
Unas hebras de azafrán
Agua
Sal

Ingredientes para la bola de carne:

Carne picada de cerdo
Un poquito de jamón en trocitos
Perejil picado
Ajo picado
Pan rallado
Pimienta
Canela
Harina

En una olla grande, introducir los siguientes ingredientes: los garbanzos, el trozo de hueso de jamón, la media gallina, el trozo de costilla, el trozo de panceta y el pie de cerdo. Añadir abundante agua y la sal y llevar a ebullición. Cuando empiece a hervir, ir retirando toda

la espuma de la superficie con frecuencia. Añadir la pimienta y el azafrán.

Acto seguido, hacer una bola con la carne picada, el jamón, el perejil, el ajo, el pan rallado, un poco de pimienta y canela (todo bien mezclado). A continuación, pasar por harina e introducir también en la olla. Dejar cocer todo junto durante 2 o 3 horas. Cuando esté listo, colar y poner la carne aparte.

El caldo nos sirve de sopa a la que se puede añadir pasta. Ajustar la cantidad de sal.

CALDO DE PEPITORIA DE MI MADRE

Ingredientes para el caldo:

1 gallina troceada a cuartos	Unas hojas de laurel
1 hueso de jamón	Un poquito de perejil
1 cabeza de ajo	Unos granos de pimienta
1 tomate	Agua
	Sal

Ingredientes para las albóndigas:

La gallina del caldo	Canela
Carne de cerdo picada	Azafrán
Jamón picado	2 o 3 huevos
Algunos dientes de ajo picados	Pan rallado
Perejil picado	Aceite

Para toque final:

- 4 o 5 huevos cocidos
- Un puñadito de almendras blancas crudas peladas

Introducir los ingredientes del caldo en una olla grande con agua. Cuando empiece a hervir, ir retirando toda la espuma de la superficie con frecuencia. Dejar cocer 2 o 3 horas. Cuando esté listo, colar y reservar el caldo.

Para preparar las albóndigas, deshuesar la gallina, picar su carne y mezclarla con el resto de ingredientes

de la lista, amasando en forma de bolas. Freírlas con un poco de aceite.

Cuando estén listas las albóndigas, añadir las al caldo y hervir durante media hora.

Como toque final, tomar los 4 o 5 huevos cocidos y añadir la parte blanca troceada (la clara) a la olla. Por otra parte, picar muy bien las yemas junto con las almendras, y añadirlo a la olla una vez apagado el fuego. Remover y ajustar la cantidad de sal.

SOPA DE TOMATE DE LA ABUELA MARÍA

Ingredientes:

Cebolla	Aceite
Albahaca	Agua
Ajo	Sal
Tomate natural	

Freír todos los ingredientes. Cuando el tomate esté listo, añadirle agua y sal. Al final de todo, añadir trocitos de pan.

SOPA DE PATATAS DE LA ABUELA MARÍA

Ingredientes:

Cebolla

Patatas

Un poco de pimiento rojo o una ñora

Ajos

1 huevo por persona (optativo)

Pan

Aceite

Agua

Poner a rehogar en aceite la cebolla y las patatas con un poco de pimiento rojo. Luego, echar agua y hervir hasta que las patatas estén tiernas. Machacar los ajos y el pimiento o la ñora.

Se puede poner un huevo por persona dentro del caldo sometido a ebullición. Picar pan y verter encima.

CALDO DE LOS PUEBLOS MÁS HUMILDES DE ESPAÑA

Ingredientes:

1 huevo por persona
Un chorrito de aceite
Vinagre
Trocitos de pan
Agua

Poner el agua a hervir. Añadir los huevos, el aceite y el vinagre. Después, añadir los trocitos de pan.

ISLAS CANARIAS (ESPAÑA)

(María Inmaculada, 76 años - Alejandro)

| POTAJE DE BERROS |

Ingredientes:

Berros, sin los tallos gordos
Ñame
Calabaza
Calabacín
Mazorca de maíz
Alubias pochas
Alubias verdes
Zanahoria
Batata
Patatas
Fritura de beicon
Comino (muy poco)
Sal (muy poca)
Agua

Cocer todos los ingredientes en una olla durante una hora.

| SOPA DE CHAYOTE |

(Rosario + Benigno, 60 años)

Ingredientes:

- 1 diente de ajo
- 1 cebolla morada grande
- 2 chayotes tiernos, preferiblemente pequeños
- 4 ramas, con sus hojas, de espinacas del país (también llamadas neozelandesas)
- Un chorro de aceite de oliva
- Una pizca de pimentón en polvo
- 1 ramita de apio
- 1 litro de agua de manantial
- Sal marina
- Unas hojas frescas de hortelana (hierbabuena o menta)

Para el caldo de pichón:

- 1 pichón (pollo de paloma)
- Cebolla
- Tomillo
- Ajo
- Pimiento morrón
- 1 huevo duro rallado
- Unas hojitas de hierbabuena

Pelar los chayotes, sacarles el hueso y cortarlos en tacos pequeños. Lavar bien las hojas de espinacas neozelandesas y cortarlas a tiras. Pelar la cebolla y cortarla muy fina. Rehogar primero el diente de ajo en el chorro de aceite de oliva, echar después las espinacas neozelandesas y la cebolla y rehogar rápidamente los taquitos de

chayotes. Introducir el agua y la sal. Cuando rompa a hervir, echar el apio y el pimentón. Dejar cocer a fuego lento 20 min, comprobando que los chayotes estén en su punto.

Poner dos o tres hojitas limpias de hierbabuena fresca en cada plato y servir la sopa bien caliente encima de las mismas (no hervir nunca estas hojas ni meterlas en la sopera).

El agua de esta receta puede sustituirse por caldo de pichón si la sopa va a servirse a una persona enferma (a un niño, especialmente); hacerlo con los ingredientes indicados al efecto.

FRANCIA

| SOPA ABUELA PESTO |

*(Christiane + Celine)***Ingredientes:**

Verduras para caldo (cebolla, zanahoria, col, etc.)
 1 pata de jabugo deshuesado o manteca de cerdo
 500 g de tomates
 500 g de alubias blancas
 3 patatas
 2 calabacines
 1 bolsita de queso parmesano
 Sal
 Pimienta
 Agua

Para el pesto:

Albahaca
 1 cabeza de ajo
 6 cucharadas de aceite de oliva

Preparar el día anterior un caldo de verduras con 1 litro de agua. Dejar reposar con la pata de jabugo deshuesado o la manteca de cerdo.

Por la mañana, quitar la pata de jabugo o la manteca y añadir 2 litros de agua con sal y pimienta. Añadir las alubias blancas, hasta que queden tiernas. Cortar los ca-

labacines y las patatas y añadirlos una vez que las alubias estén tiernas. Dejar cocerse todo a fuego lento durante 15 min. Añadir los tomates y triturarlos dentro.

Mientras todo se esté cociendo a fuego lento, preparar el pesto aparte.

Incorporar el parmesano y el pesto. Retirar del fuego enseguida. Dejar reposar 10 minutos y servir.

HOLANDA

| SOPA DE GUISANTES |

*(Mikael)***Ingredientes:**

- 500 g de guisantes secos y partidos
- 500 g de carne de cerdo
- 1 hoja de laurel
- 150 g de tocino ahumado
- 1 salchicha ahumada o fresca
- 1 manita de cerdo
- 3 puerros
- 3 ramas de apio con hojitas
- 2 zanahorias
- 2 patatas
- Pimienta, sal o pastilla de caldo
- 4 litros de agua

Acompañamiento:

- Unas rebanadas de pan de centeno
- Unas lonchitas de tocino ahumado

Poner a hervir una cacerola grande con unos 2 litros de agua. Añadir los guisantes, la carne de cerdo, la manita y el tocino. Cuando empiece a hervir, ir limpiando el agua con una espumadera. Después de unos minutos, quitar esa agua y poner de nuevo a hervir los

guisantes y las carnes en agua limpia (otros 2 litros más o menos), con la hoja de laurel.

Mientras los guisantes y la carne se van poniendo tiernos, empezar a preparar las verduras. Pelar el apio y las patatas y trocearlos. Reservar las hojitas del apio. Raspar las zanahorias y cortarlas en trocitos. Cortar los puerros. A continuación, añadir las verduras que ya están preparadas en la cacerola y dejar cocer todo hasta que los guisantes estén tiernos.

Cuando la carne esté tierna, sacarla de la cacerola y quitarle los huesos. Trocear la carne, quitar la corteza del tocino si aún está adherida y cortar el tocino en cuadraditos. Poner la carne de nuevo en la cazuela. Cortar muy finas las hojas de apio y añadirlas a la cazuela junto con las salchichas.

Probar y poner la sal y la pimienta. También se puede poner una pastilla de caldo de carne.

Y ahora el truco. Seguramente te parecerá que no la sopa no está muy espesa, pero si la dejas reposar y la tomas al día siguiente, verás cómo ha cambiado y parece una especie de puré.

Para tomarla se debe calentar a fuego muy suave, y remover con una cuchara de madera para evitar que se pegue. Servir con la salchicha cortada en rodajitas y el acompañamiento (las lonchitas dispuestas sobre las rebanadas).

HONDURAS

SOPA DE GALLINA INDIA (sopa tradicional de las abuelas)

(Elva, 86 años – Blanca, 31 años)

Ingredientes:

1 gallina	Zanahoria
4 litros de agua	Patatas
Ajo	Calabacín
Tomate	Sal
Pimiento verde y rojo	Comino en polvo
Cilantro	Orégano
Apio	Albahaca

Limpiar y trocear la gallina, y ponerla a hervir en tres litros de agua durante dos horas.

Triturar en un litro de agua el ajo, el tomate, el pimiento verde y rojo, el cilantro y el apio, y añadirlo a la gallina cuando esté tierna. Dejar cocer durante media hora más poniendo sal y comino en polvo, orégano y albahaca. Pasada la media hora, añadir la zanahoria, las patatas y el calabacín.

ISLANDIA

| SOPA DE KJÖTSÚPA |

Este plato es uno de los más clásicos de Islandia. Dicen que es un pariente del estofado irlandés. En cualquier caso, aquí os traemos una receta de nuestra amiga Ásta, que heredó orgullosa de su querida abuela Solveig.

Ingredientes:

- 1 kg de cordero (preferentemente con algo de hueso)
- 2 litros de agua (más si fuera necesario)
- 2 cucharaditas de sal marina
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- ½ cebolla picada
- ½ puerro picado
- 2 cucharadas de hierbas secas variadas (o mezcla de verduras y hierbas)
- 450 g de nabo, pelado y en cuadraditos
- 250 g de zanahorias, peladas y en cuadraditos
- 250 g de patatas, peladas y en cuadraditos
- 1 puñado de repollo picado

Adorno:

- Perejil o cebollino fresco picados

Retirar el exceso de grasa de la carne y cortarla en trozos. Poner una olla grande al fuego, añadir el agua (fría) y calentar a fuego lento con la carne dentro, hasta

que hierva. A continuación, añadir la sal, la pimienta, la cebolla y las hierbas secas. Cocer todo a fuego lento durante 1 hora por lo menos.

Mientras tanto, preparar las verduras: limpiarlas, pelarlas si fuera necesario y cortarlas en cubos de 2 x 2 cm más o menos.

Añadir el nabo, las zanahorias y las patatas a la sopa, continuando la cocción a fuego lento durante 15 minutos más. Añadir el repollo y cocer a fuego lento durante 10 minutos más o hasta que las verduras estén tiernas.

Sacar la carne de la sopa, y separar los huesos y los tendones en caso de que los hubiera. Picar la carne en trozos de tamaño cómodo y añadirlos de nuevo a la sopa. Si es necesario, añadir una taza o dos más de agua, y ajustar la cantidad de sal, pimienta y hierbas.

Dejar reposar toda la noche.

ITALIA

SOPA DE MINESTRA DI PANE O RIBOLLITA DE LA TOSCANA

(Morena, 86 años)

Ingredientes:

- 700 g de frijoles cannellini hervidos
- 1 col rizada (o col negra)
- 1 cebolla grande
- 1 tallo grande de apio
- 2 patatas
- Tomillo
- 2 calabacines grandes
- 4 zanahorias
- Otras verduras de temporada: 200 g de alubias verdes, acelgas
- 450 g de pulpa de tomate
- Pasta de tomate
- Abundante aceite de oliva toscano
- Pan toscano añejo (pan de algunos días)
- 1 cubito de caldo
- Sal y pimienta

En una cacerola grande, poner abundante aceite de oliva virgen extra con la cebolla finamente cortada y freír lentamente. Añadir el tomillo picado y el apio, luego la col finamente picada, los calabacines, las zanahorias rebanadas, la pulpa de tomate y las patatas. Si están disponibles, poner también otros vegetales de tem-

porada, como acelgas y alubias verdes. Añadir agua, la pasta de tomate, y luego sal y pimienta. Cocer durante unos 30 min. El caldo de cocción y las verduras también se pueden hacer con la olla a presión; en este caso, solo unos 10 minutos de cocción son suficientes.

Luego, incorporar cierta cantidad de frijoles enteros, y pasar el resto de frijoles por el molino de verduras y añadirlos al resto de las verduras. Al mismo tiempo, colocar también el cubito de caldo. Seguir cociendo durante otros 20 minutos a fuego lento, ajustando el sabor con sal y pimienta (debe ser muy sabroso); remover a menudo y añadir agua para que el caldo sea muy líquido.

Durante la cocción, cortar el pan toscano (el pan viejo de unos pocos días) en rebanadas finas, y colocarlo a granel en 2 sartenes grandes y profundas con sal y pimienta. Una vez que se haya cocinado la sopa de verduras, verterla sobre el pan, asegurándose de que las verduras estén distribuidas en ambas bandejas. Luego, perforar el pan con un cucharón para que el caldo lo empape bien. Esperar 20 minutos y servir. Una vez servido en el plato, añadir una pizca de aceite de oliva virgen extra toscano.

KENIA

SOPA COCINADA EN EL FUEGO A TIERRA

(Sandra)

Ingredientes:

Aceite (vegetal)
Tomate
Cebolla
Roico
Zanahorias
Pimientos
Pollo o ternera

Poner todos los ingredientes en una olla de 4 litros de agua y cocer a fuego lento hasta que la carne esté bien cocida.

LIECHTENSTEIN

| SOPA DE BÜNDNERFLEISCH |

*(Gabriela, 53 años)***Ingredientes:**

- 1 cucharada de mantequilla
- ½ puerro cortado a lo largo
- 150 g de zanahorias cortadas en cubos
- 150 g de apio cortado en cubos
- 50 g de Bündnerfleisch (carne de los Grisones) cortado a cubos
- 100 g de cebolla enrollada
- 1 cebolla partida por la mitad
- 2 hojas de laurel
- 2 dientes de ajo
- 1 pie de ternera
- 2 cubos de caldo de carne o verduras
- 3 cucharadas de crema
- 1 manojo de cebollino finamente picado
- Frijoles pequeños (opcional)
- Sal
- Pimienta
- Agua

Calentar la cucharada de mantequilla en una sartén grande. Cortar en tiras finas el medio puerro. Saltear durante 5 minutos las zanahorias, el apio y el Bündnerfleisch (carne de los Grisones). Añadir la cebolla enrollada y cocer a fuego lento brevemente.

Agregar 1 hoja de laurel y 1 diente de ajo a cada mitad de la cebolla. Disponer también el pie de ternera, enjuagado en frío, a voluntad. Añadir 1 litro y medio de agua y verter los 2 cubos de caldo de carne o verduras.

Añadir, hervir, reducir el calor, cubrir a fuego lento durante unas 2 horas. Retirar la cebolla y el pie de ternera.

Añadir sal y pimienta según se necesite. Poner la crema y mezclar. Añadir un manojo de cebollino finamente picado. Se le pueden añadir frijoles pequeños al gusto.

MÉXICO

GAZPACHO DE BETABEL (REMOLACHA). Típico en México por Navidad

(Maleni y Mamacita Elena)

Ingredientes:

- 1 lechuga alargada
- 3 betabeles (remolachas)
- 2 jícamas
- 3 manzanas
- 2 naranjas
- 2 limas
- ½ taza de cacahuets pelados
- ½ taza de colación* con piñones
- 12 trozos de caña pelada y cortada en trocitos
- 1 clavo de olor
- 50 g de piloncillo**

Aderezo:

- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Cocer las remolachas sin pelar con el piloncillo y el clavo de olor en agua suficiente para cubrirlas. Una

* Conjunto de dulces, cacahuets, almendras cubiertas, etc.

** Pieza de azúcar poco refinado, con forma de cono truncado.

vez cocidas, pelarlas y cortarlas en rebanadas delgadas. Limpiar también las otras frutas y partirlas en rebanadas. Picar la lechuga finamente. Mezclar el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta.

En una ensaladera vaciar la lechuga y las frutas bañándolas con el caldo donde se cocieron las remolachas y el aderezo. A la hora de servir, añadir los cacahuates y la colación con piñones.

| POZOLE CON POLLO |

(Mamacita, 76 años - Maleni)

Ingredientes:

6 chiles guajillos* sin semillas y sin tallo
6 chiles anchos sin semillas y sin tallo
1 taza y media de agua caliente
500 g de maíz blanco para pozole precocido
2 cucharadas de aceite de oliva
½ cebolla blanca mediana, en trocitos finos
1 diente de ajo
8 tazas de caldo de pollo
1 cucharadita de orégano seco
2 cucharaditas de tomillo seco
2 hojas de laurel
2 ramitas de perejil lavadas
2 tazas de pollo deshebrado y cocido
Sal y pimienta al gusto
Agua

Añadir al servir:

Rábanos bien lavados y cortados en cuadraditos
Lechuga lavada y cortada
Cebolla blanca picada
Orégano seco
Chile seco o en polvo
Limonos exprimidos
Tostadas o pan (opcional)

* Variedad de chile cuyo fruto es marrón rojizo, largo y estrecho.

En un platito hondo, remojar los chiles en agua caliente durante 20 minutos.

En una olla grande calentar el aceite a fuego medio. Añadir la cebolla y el ajo; freír ligeramente, durante 1 o 2 minutos, removiendo constantemente hasta que la cebolla esté transparente.

Colocar el ajo y la cebolla en la licuadora y añadir los chiles con el agua y una cucharadita de sal. Licuar a velocidad alta durante 1 minuto o hasta que todo esté bien incorporado, como una salsa.

Poner un colador sobre la olla y vaciar la mezcla de la licuadora, de tal manera que pasará por el colador. Separar los sólidos que quedaron en el colador y retirarlos. Cocer sin tapar a fuego medio durante 10 minutos removiendo ocasionalmente, hasta que la salsa quede bien cocida.

Añadir todos los ingredientes restantes. Calentar entre 5 y 10 minutos a fuego alto, hasta que hierva. Sazonar con sal y pimienta al gusto.

Con el fuego bajo, tapar y dejar cocer durante 40 minutos, removiendo ocasionalmente. Retirar las hojas de laurel y el perejil antes de servir.

Se puede preparar por la mañana y dejar sobre el fogón, con el fuego apagado, para que el pozole tenga tiempo de reposar y tener un sabor más rico, o bien se puede servir al momento. Para servir, incluir los elementos indicados al respecto, al gusto.

SOPA DE ESPINACAS CON PAPAS (PATATAS)

(Mamacita Elena y Maleni)

Ingredientes:

- 4 papas (patatas)
- 250 g de espinacas
- 4 tomates
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 5 tazas de consomé de pollo
- Sal y pimienta

Posible acompañamiento:

- Tortillas de maíz

Lavar la verdura. Pelar y trocear las patatas en cuadros pequeños, al igual que las espinacas. En una cacerola, poner el aceite de oliva, y cuando se encuentre caliente añadir los cubos de patata y un poco de cebolla picada. Añadir sal y pimienta al gusto.

A continuación, licuar los tomates, la cebolla restante y el ajo con un poco de agua, sal y pimienta. Luego, añadir esta mezcla y el consomé de pollo a las patatas cuando observemos que están ligeramente doradas.

Cuando la preparación esté a punto de hervir, añadir las espinacas y remover. Si es necesario, añadir un

poco más de agua y dejar hervir la sopa a fuego bajo unos 20 minutos.

Cuando esté lista, retirar la olla del fuego y servir la sopa bien caliente. Comerla preferiblemente acompañada de unas deliciosas tortillas de maíz recién hechas.

| SOPA DE AVENA Y AJO |

(Alma, 60 años)

Mi madre nos preparaba esta sopa los días fríos o cuando nos resfriábamos.

Ingredientes:

- 3 ajos cortados en láminas finas o cebolla cortada fina
- 1 litro de agua
- ¼ de litro de avena
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Caldo de verduras o agua caliente con miso
- Tamari (opcional)

Tostar ligeramente la avena, añadir el aceite de oliva y tirar los ajos o la cebolla. Cuando esté todo un poco dorado, añadir el caldo de verduras o agua caliente con miso diluido. Se puede rociar con tamari al gusto.

PANAMÁ

| SANCOCHO PANAMEÑO |

(Ana Burke, 79 años)

Ingredientes:

Piezas variadas de pollo (2 kg)	1 ají (pimiento) verde
500 g de yuca	1 cucharada de postre de sal
500 g de otoe	4 dientes de ajo picado finamente
2 mazorcas de maíz cor- tadas por la mitad	2 cucharadas de postre de orégano
2 ramas de cilantro	Agua
1 kg de ñame	Arroz blanco (opcional)
1 cebolla	

Colocar las piezas de pollo en una olla y añadir unas 10 tazas de agua (o hasta cubrir el pollo con suficiente agua). Poner el fuego alto y bajar cuando empiece a hervir.

Añadir el otoe, el maíz, la yuca y el ñame y dejar cocer lentamente, durante 40 minutos. Añadir la cebolla, el pimiento verde, el cilantro, los ajos, la sal y 1 cucharada de orégano.

Cocer durante 15 minutos más. Apagar el fuego y añadir la otra cucharada de orégano y tapar para que repose durante 15 minutos antes de servir.

Lo típico es que este sancocho se sirva con arroz blanco.

PERÚ

| CHUPE (GUISADO) DE PESCADO |

*(Kathya)***Ingredientes:**

- 4 trozos de pescado
- ½ taza aceite
- 1 taza de cebolla picada
- 4 dientes de ajos picados
- 1 tomate picado sin piel ni semillas
- 2 litros de caldo de pescado
- ½ taza de arroz
- ½ kg de patata blanca pelada y cortada por la mitad
- 1 choclo (mazorca tierna de maíz) en rodajas
- 1 taza de habas verdes
- 1 taza de repollo en trozos
- 1 taza de zapallo (calabaza) en cubos
- ½ taza de huacatay picado
- 5 huevos
- 1 taza de leche evaporada
- ½ kg de queso fresco desmenuzado
- Pimienta al gusto
- Sal

Dorar a fuego alto en una olla con aceite caliente la cebolla, el ajo y el tomate, y sazonar con sal y pimienta. Verter el caldo y dejar hervir. Incorporar el arroz y cocer durante 5 minutos. Echar inmediatamente la patata

y el choclo, y cocer durante 5 minutos más. Añadir las habas, el repollo, el zapallo y el huacatay.

Luego, batir un huevo y acondicionar lentamente a la preparación anterior. Añadir los cuatro huevos restantes y dejar hervir durante 2 minutos.

Finalmente incorporar los trozos de pescado y darles un hervor. Verter la leche, incorporar el queso y rectificar la sazón. Servir caliente.

REINO UNIDO

| SOPA DE RABO DE BUEY |

(*Sandy*)

Ingredientes:

- 70 g de mantequilla
- 1,5 kg de rabo de buey, cortado en trozos y habiéndole recortado el exceso de grasa
- 2 tallos de apio cortados en trozos
- 1 cebolla
- 2 zanahorias en rodajas
- 1 nabo pequeño pelado, troceado y cortado
- 1 puerro picado a trozos
- 1 ramillete de hierbas (compuesto de una o dos hojas de laurel, un par de ramitas de tomillo y tres o cuatro tallos de perejil, todo ello atado con un cordel de cocina)
- 10 granos de pimienta negros
- 300 ml de vino tinto
- Sal y pimienta negra recién molida
- De 60 a 80 ml de jerez
- 3 cucharadas de perejil picado
- Agua

Aunque es muy sencilla de hacer, debes empezar a cocinar la sopa el día antes de servirla, de modo que puedas retirar la capa de grasa del caldo una vez que se haya enfriado.

Calentar la mantequilla en una cacerola grande a fuego medio y dorar las piezas de rabo de toro, en tan-

das si es necesario, hasta que se doren por todos lados. Retirar de la sartén, ponerlas a un lado y saltear las verduras en el jugo de la carne durante 5 min.

Volver a poner la carne en la cacerola, junto con el ramillete de hierbas, los granos de pimienta, el vino y dos litros de agua. Sazonar, hervir y cocer a fuego lento, tapado, de 3 a 4 horas aproximadamente, hasta que la carne esté muy tierna y casi se caiga de los huesos.

Colar el líquido en un recipiente, enfriar y refrigerar. Desechar las verduras, los granos de pimienta y el ramillete de hierbas. Separar la carne de los huesos, descartando toda la piel y la grasa. Colocar en un bol, sazonar y refrigerar.

Al día siguiente, retirar la capa sólida de grasa que se habrá formado en la parte superior del caldo, verter el caldo en una cacerola, añadir la carne y poner a fuego lento. Ajustar el condimento al gusto, añadir el jerez y hervir a fuego lento durante 5 min. Servir en platos calentitos, con perejil esparcido por encima.

SUDÁFRICA

| POTJIEKOS |

Ingredientes:

- Aceite
- 800 g de cordero en dados
- 2 cebollas picadas
- 5 zanahorias en rodajas
- 1 manojo de alubias verdes cortadas por la mitad
- 250 g de champiñones
- 6 patatas peladas
- 3 panochas de maíz, cada una cortada en 3 partes
- Arroz
- Un poco de vino tinto
- Sal
- Pimienta
- Agua

Poner aceite en una cacerola y calentarlo. Cuando esté caliente, añadir la cebolla hasta que se dore, a fuego medio, y la carne. Poner un poquito de sal y pimienta.

Añadir suficiente agua como para cubrir la carne (y un toque de vino tinto). Dejar hervir la carne a fuego lento durante unos 60 o 90 minutos, hasta que esté tierna. Añadir las patatas y panochas (primero estos ingredientes, ya que tardan más tiempo en cocerse). Al cabo de unos 40 minutos, incorporar los champiñones y las

zanahorias. Añadir más agua y dejar que siga hirviendo. Tras otros 40 minutos, incorporar las alubias verdes.

Cuando no se pueda controlar más el hambre, es el momento de comer. Lo mejor es servir en un plato con arroz, para que la salsa compuesta por todos los ingredientes se mezcle con este y lo dote de sabor. Abastecer los platos directamente desde la cacerola, la cual no es necesario quitar del fuego.

SUIZA

| SOPA DE AVENA |

*(Hilde Lugrin, 67 años)***Ingredientes:**

- 70 g de avena
- 50 g de mantequilla
- Media cebolla cortada en trocitos finos
- 3 zanahorias peladas y cortadas en cubitos
- 2 huevos cocidos picados en trocitos
- 1 litro de consomé de verduras
- Perejil lavado y picado
- Sal y pimienta al gusto

Derretir la mantequilla en una cacerola y añadir la cebolla y las zanahorias picadas a fuego medio durante 5 min. Añadir el consomé de verduras y la avena y poner a cocer durante 30 minutos a fuego medio. Añadir la sal y pimienta.

Al servir en un tazón, añadir los huevos cocidos picados y el perejil para adornar.

TRANSILVANIA (RUMANÍA)

| SOPA DE ORTIGAS |

(Viorela)

Ingredientes:

400 g de ortigas verdes (solo las puntas)
Cebolla verde y ajo verde (un manojo de cada)
Eneldo verde
1 litro de leche
1 cucharada de harina
Nata agria para cocinar
3 huevos
Aceite
Paprika
Sal
Pimienta
Agua

Meter las ortigas en agua hirviendo durante 2 o 3 min. Sacarlas y ponerlas debajo de agua fría; escurrirlas bien con la mano. Cortarlas encima de una tabla.

En una olla, rehogar la cebolla y el ajo cortados en rodajas. Añadir la harina, la paprika, las ortigas, la leche y 1 litro y medio de agua. Añadir la sal y la pimienta. Dejar hervir unos 10 min. A continuación, apartar la sopa del fuego.

Separar las yemas de dos huevos y mezclarlas con la nata. Añadir sopa caliente poco a poco para que no se corte, y después añadir la mezcla a la sopa poco a poco.

Hacer una tortilla con el huevo restante y la clara de los otros dos huevos, cortarla en juliana fina y ponerla en la sopa. Poner por encima de la sopa el eneldo cortado fino.

Probar cómo está de sal y pimienta. Si os gusta más agria, añadir un poco de vinagre.

| ORTIGAS EN CREMA |

(Viorela)

Ingredientes:

400 g de ortigas verdes	Leche
(solo las puntas)	Sal
2 o 3 dientes de ajo	Pimienta
1 cucharada de harina	Huevos

Meter las ortigas en agua hirviendo durante 2 o 3 min. Sacarlas y ponerlas debajo de agua fría; escurrirlas bien con la mano. Cortarlas encima de una tabla.

Cortar fino el ajo y rehogarlo en aceite sin que se queme. Añadir la harina, las ortigas y la leche. Remover para obtener la bechamel (la crema). Echar sal y pimienta y dejar hervir unos minutos. Servir con huevos fritos.

URUGUAY

| ENSOPADO DE LENTEJAS |

(*Miriam y Luis*)

Ingredientes:

- 1 taza y media lentejas
- 250 ml de pulpa de tomate
- Una cebolla
- Medio morrón verde
- Medio morrón rojo
- Zapallo calabacin, 500 g
- 1 papa grande
- 1 boniato zanahoria
- 1 Zanahoria
- 4 patitas de pollo
- 150 g de panceta

Para condimentar:

Sal a gusto, tomillo, orégano, hojas de albahaca, hoja de laurel, un cubo de caldo de pollo o verdura.

En un recipiente dejar en remojo las lentejas de 10 a 12 horas. Las enjuagamos y dejamos prontas para agregar más tarde.

Picamos la cebolla, los morrones, y salteamos en una olla hasta que la cebolla quede doradita. Le agregamos el pollo la panceta, sal, tomillo, orégano y cocinamos por 10 minutos y agregamos 1/2 litro de agua,

a esto le sumamos las lentejas y cocinamos por 10 minutos más. Agregamos la pulpa de tomate, el laurel, la albahaca, el calabacín, la papa, la zanahoria y el boniato y seguimos cocinando durante aproximadamente 20 minutos más hasta que la papa, el boniato y el calabacín estén bien cocidos.

Retiramos del fuego y servimos bien calentito, lo podemos acompañar con una buena porción de arroz, un rico quesito rallado y un poco de limón.

VENEZUELA

SANCOCHO VENEZOLANO TRADICIONAL

(Abuelos - Maribel)

Ingredientes:

Costilla de cerdo y falda de res y medio pollo, limpios y picados
Añes dulces
Mazorcas maíz ruedas
Papas
Cebollas blancas
Yuca
Apios de raíz
Ñame
Celery
Cilantro
Calabaza
Adobo latino
Pimentón rojo
Sal y pimienta al gusto
Hojas de cilantro picada al servir

Poner a hervir 5 litros de agua. Luego, mientras el agua se calienta, cortar los huesos en pedazos pequeños, lavar y colocar en una olla (cap. 8 l aprox.), sazonar con todos los aliños mencionados menos las ramitas de perejil, cilantro y celery.

Agregar un chorrito de aceite onotado y llevar al fuego hasta que se haya consumido todo el líquido, agregar el agua que ya debe estar hirviendo, agregar sal al gusto y dejar que se cocine durante una hora y media aproximadamente.

Cuando la carne se sienta blandita, agregar la verdura que ya debes tenerla pelada, limpia y cortada en pedazos pequeños.

Continuar con la cocción media hora o hasta que la verdura esté blandita. Retirar del fuego, agregar las ramitas de celery, perejil y cilantro, tapar y dejar reposar unos 5 minutos aproximadamente. Servir aún caliente y acompañar con casabe.

VIETNAM

| SOPA DE MI MAESTRO |

(sopa de Daddy)

Ingredientes para 10 personas:

- 5 o 6 huesos con médula y bastante cartílago
- 4 pechugas de pollo
- 2 huesos osobuco
- 3 cebollas grandes
- 3 zanahorias grandes
- 1 o 2 puñados de anís estrellado
- Raíz de jengibre (3 trozos de unos 10 cm de largo)
- Salsa de pescado (de supermercado chino) al gusto (un vaso por lo menos)
- 5 litros de agua filtrada o de botella
- Tallarines de arroz

Guarnición:

- Cebolla tierna
- Cilantro

Poner el agua en una cazuela grande y añadir todos los ingredientes menos la salsa de pescado.

Cuando empiece a hervir, bajar el fuego al mínimo y tapar. Proseguir con la cocción en estas condiciones durante un mínimo de 12 horas (mejor si son 15), hasta que toda la médula y el cartílago se hayan disuelto.

Apagar el fuego y dejar enfriar. Sacar la capa de grasa que flota encima (esto es muy importante para que la sopa tenga un buen sabor).

Añadir la salsa de pescado. Es salada, así que no conviene echar sal a esta sopa. Si encuentras que está poco salada, échale más salsa.

Para servir, preparar los boles con tallarines de arroz y echar el caldo encima. Sacar la carne con ayuda de una espumadera y desmigarla encima de los tallarines (la verdura se habrá deshecho).

Servir con la parte verde de cebollas tiernas y cilantro bien picadito encima.

| SOPA DEL MAESTRO CURTIS |

Ingredientes:

- 2 litros de caldo de pollo y 2 de gallina o de verduras
- 2 o 3 puñados de arroz
- Jengibre
- Cebolla dulce
- Salsa de pescado
- 2 o 3 estrellas de anís

Guarnición:

- Cebolla picada
- Cilantro

Poner la cebolla picada en una cazuela. Meter juntos el caldo, el arroz, el jengibre y el anís. Hervir hasta que el arroz se abra. Servir con la guarnición indicada.