

Totes les sopes

Brous, escudelles i sopes d'arreu

Jaume Fàbrega



• Col·lecció El Cullerot – 50 •

Totes les sopes

**Brous, escudelles
i sopes d'arreu**

JAUME FÀBREGA

Cossetània
EDICIONS

Primera edició: octubre del 2008

© Jaume Fàbrega
© Cossetània Edicions

Edita: Cossetània Edicions
C/ de la Violeta, 6 • 43800 Valls
Tel. 977 60 25 91
Fax 977 61 43 57
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

Fotografia de la coberta: Josep Borrell

Disseny i composició: Imatge-9, SL

Impressió: Romanyà-Valls, SA

ISBN: 978-84-9791-394-2

Dipòsit legal: B-39.496-2008

Índex

.....

Pròleg, <i>per Màrius Carol</i>	9
Les sopes	11

Receptes

Brous bàsics

Brou.....	15
Fumet de peix	16
Consomé d'aviram	17
Caldo de gallina.....	19
Caldo de xai.....	20
Caldo de conill	21
Caldo de peix.....	22

Sopes, escudelles de verdures, llegums i carn

Caldo verd	25
Escudella barrejada	26
Escudella i carn d'olla	27
Escudella i carn d'olla de Nadal.....	28
Escudella amb galets farcits	30
Escudella mallorquina	31
Bullit mallorquí	32
Sopa de verdures i formatge	33
Caldo amb flamets.....	34
Escudella d'oca	35
Escudella de blat de moro escairat.....	36
Escudella de faves seques.....	37
Escudella de fesolets	38
Escudella amb fesols d'esgranar	39
Escudella de llegums	40
Escudella de lleties	41
Escudella de mongetes.....	42
Escudella de mongetes i carbassa.....	43
Escudella de pastor.....	44
Farinetes	45
Farro	46
Oliaigua d'estiu.....	47

Sopa amb pilotes	48
Sopa coberta	49
Sopa d'aigua d'afaitar.....	50
Sopa d'all	51
Sopa d'all sense fregir	52
Sopa d'all escaldada	53
Sopa d'all i ceba	54
Sopa de brosses.....	55
Sopa de carbassa amb llet	56
Sopa de carbassa i ametlles	57
Sopa de cigrons i peres	58
Sopa de col	59
Sopa de col (València)	60
Sopa de blat de moro i carbassa	61
Sopa de bròquil.....	62
Sopa de farigola	63
Sopa de farigola lligada.....	64
Sopa de farina.....	65
Sopa de faves repelades.....	66
Sopa de lletres.....	67
Sopa de macarrons i mandonguilles	68
Sopa de menta	69
Sopa de pa	70
Sopa de pa torrat	71
Sopa de patata i ceba	72
Sopa de pèsols secs	73
Sopa de rabequet	74
Sopa de sèmola	75
Sopa de sofregit	76
Sopa de tapioca.....	77
Sopa escaldada amb ou	78
Sopa escaldada de cigrons.....	79
Sopa torrada amb mandonguilles	80
Sopa amb fideus i tomàtiga.....	81
Sopes mallorquines.....	82

Sopes de bolets

Sopa de fredolics.....	87
Sopa de bolets.....	88
Sopa de tòfona.....	89
Crema de ceps	90

Sopes de peix i marisc

Sopa blanca.....	93
Xipoll.....	94
Sopa de rap.....	95
Sopa de salpa.....	96
Sopa de sorell.....	97
Sopa de peix escaldada.....	98
Sopa de peix amb arròs.....	99
Sopa de pescadors.....	100
Sopa d'escòrpora.....	101
Caldera de marisc.....	102
Caldereta de llagosta.....	103
Sopa de peix i marisc.....	105
Sopa de peix i crancs.....	106
Escudella de bacallà.....	107
Sopa de congre sec.....	108
Crema de marisc.....	109
Sopa de gambes.....	110

Sopes del món

Minestrone.....	113
Harira.....	114
Sopa d'alvocat.....	115
Sopa d'ortigues.....	116
Sopa de cloïsses (<i>Clam chowder</i>).....	117
Sopa de cloïsses i pernil.....	118
Sopa de tallarines.....	119
Sopa de peix amb salsa d'ou i llimona.....	120
Sopa de xai i ceba.....	122
Sopa de ceba.....	123
Borsch.....	124
Sopa de vedella (<i>Gulasch</i>).....	126
Puré de pèsols.....	127
Sopa de iogurt i arròs (<i>Spas</i>).....	128
Sopa de cavall (<i>Achi-soprá</i>).....	129
Sopa de bou (<i>Chao tit bo</i>).....	130

Sopes especials

Sopa d'ametlles.....	133
Sopa de vi.....	134
Sopa de cervesa.....	135

Sopa dolça	136
Sopa d'orellanes (<i>Anuchapur</i>)	137
Escudella de meló	138

Sopes fredes

Ajoblanco	141
Sopa de síndria	142
Gaspatxo	143
Vichyssoise	145

Pròleg

Xavier Domingo dividia el món entre amants i enemics de les sopes, com si els brous fossin per a uns pocions d'amor i per a altres beuratges tòxics. Exagerat o no, segons el seu plantejament la història de la humanitat es pot explicar en bona part a partir de les olles, no solament perquè la terrissa es va iniciar al neolític, sinó també perquè el desenvolupament d'Esparta com a imperi va unit a un brou negre anomenat *bodri*, una paraula que ha passat als diccionaris amb el pitjor dels accents. No és aquest el cas: Xavier Domingo va escriure que els llibres de Jaume Fàbrega serien una referència obligada, i ara ho comprovem amb aquest llibre de sopes.

En dates més modernes, resulta significatiu que el doctor Thebussem aconsellés a Alfons XII la reaparició de l'olla podrida en els banquets reials com a argúcia política, ja que era un plat únic cuinat amb productes de totes les zones i latituds de la Península, que era més o menys el que els Borbons consideraven que era Espanya.

Les sopes ens acompanyen de per vida, per més que Josep Pla sostingués que els catalans som poc sopallers, al contrari dels nostres veïns castellans, francesos o italians. Però els empordanesos deuen ser un cas a part, ja que un Dalí moribund, que no menjava més que a través de la sonda, va demanar sopa d'all a la Torre Galatea a fi d'acomiar-se del món amb el gust de la seva joventut marinera.

Pla i Dalí ratificaven el refrany "qui menja sopes se les pensa totes", encara que la sentència preferida del pintor l'havia copiada d'un frare caputxí barceloní del segle XVIII, que va escriure en el seu tractat de cuina: "Després de Déu, l'olla, i la resta *bambolla*" [ostentació, façana].

Màrius Carol

Les sopes

Qui menja sopes, les entén totes.
(refrany català)

Els diccionaris de la llengua catalana donen com a primera accepció de *sopa* un “tros de pa xopat en un líquid” o una “menja feta de pa tallat a llesques o trossets, bullit o escaldat amb brou o altre líquid”. Aquest és el sentit que té aquest aliment en els textos medievals i, fins fa ben poc, en el medi rural: “fer sopes” era llescar el pa i a les Balears i en alguna comarca catalana encara es venen “sopes”, llesquetes molt fines de pa torrat. Modernament, el terme *sopa* indica qualsevol aliment fonamentalment líquid que es menja amb cullera, en detriment d’altres termes, com *escudella*— en aquest cas ja no de pa, sinó d’arròs, fideus, pasta, etc. Altrament, la base de les sopes és el caldo o brou— termes igualment antics en la nostra llengua.

I, per influència de la cuina internacional, també parlem de cremes (*crème*, en francès), vellutats (*vélouté*), etc. En francès, altrament, es distingeix entre *pot* o *pot-au-feu* (olla), *bouillon* (brou), *soupe*—que, en origen, té el mateix sentit que en català, és a dir, que inclou pa— i *potage*, que és una sopa més consistent, amb carn, verdures, etc.; és a dir, similar a l’escudella barrejada.

Cada cultura gastronòmica, a més, dona noms especials a determinades sopes. És el cas de l’escudella, a Catalunya i Mallorca, amb variants de nom i d’ingredients: *bullit* o *sopa i bullit* a Catalunya i Balears, *ollada* a la Catalunya Nord, *recapte* a la regió de l’Ebre, *vianda* al Pallars, *escudella*, *olla barrejada*, *olla* o *putxero* a València. Equival a la *potée* francesa, a la *garbura* o *ola* occitanes, al *cocido* espanyol o al *cozido* portuguès.

Les sopes de peix, igualment, poden tenir noms especials: *copazza*, a Itàlia i a l'Alguer; *bollabessa*, a Provença, *caldera*, a les Balears, etc. El bacallà és present a la famosa *porrusalda* basca.

També hi ha sopes fredes, des del famós gaspatxo andalús fins a les actuals a base de porro (*vichyssoise*), carbassó, meló, etc.

Les sopes es fan generalment amb brou, però també n'hi ha de llet, de vi, de cervesa... i, al centre d'Europa es fan diverses sopes de fruita —de cirera, de maduixa, etc.—. La moderna cuina d'autor, altrament, anomena “sopes” certes composicions fredes, en general a base de fruites, que es prenen com a postres.

La sopa, probablement, és l'aliment cuinat més antic de la Humanitat. El seu origen es remunta al neolític, que és quan la dona inventa aquesta forma de cuinar i la ceràmica que li serveix per fabricar l'atuell per fer-la, l'olla. Aquest recipient —i el sen contingut— és, per tant, un plat existent arreu del món, al llarg de la història i en totes les cultures. És la cuina familiar per excel·lència, la quinta essència dels sabors i el mateix símbol de l'aliment. Josep Pla a *El que hem menjat* va escriure que un país civilitzat i ben alimentat es caracteritza per les seves sopes, i confrontava la importància i estima que aquestes tenien a França i el poc cas que se'n feia a Catalunya. Hi estic totalment d'acord, sobretot veient l'actual panorama dels restaurants catalans: salvant honroses excepcions, les sopes i escudelles, base de qualsevol cuina culta que mereixi aquest nom, pràcticament han desaparegut.

Aquest llibre sobre totes les sopes vol reconciliar-nos amb aquest plat imprescindible, posant a punt receptes d'arreu que ens demostren que hi ha sopes no solament exquisides, sinó també fàcils i ràpides de preparar. És una invitació, doncs, a llençar al cubell aquestes sopes de sobre que constitueixen una caricatura de les autèntiques sopes i, a més, són poc sanes pel seu contingut en sal, glutamats i substàncies perfectament prescindibles. O els dauets de brou, suposadament de pollastre o de carn, que (llegiu-ne l'etiqueta) es fan, miraculosament, sense presència significativa d'aquest ingredient; sense parlar dels seus sabors, tan forts i forçats —és a dir, químics— que deformen el propi sentit del gust per les coses naturals i saboroses per elles mateixes.

A més, la tècnica ens pot ajudar: podem tenir brous preparats i congelats, que podrem utilitzar sempre que ens calgui i, naturalment, quan fem bullir verdures fresques —mongetes tendres, patates i, fins i tot, llegums— tenim uns brous excel·lents per fer senzilles sopes escaldades o com a base per a altres sopes. Les sopes tradicionals, doncs, ens ofereixen una alternativa de cuina que podríem anomenar més dietètica i “sostenible” o, com a mínim, més tradicional i, naturalment, molt més saborosa. I no es tracta de dir que no hi ha temps: per fer una sopa de verdures, una d'all o farigola, o una sopa escaldada, s'hi està menys estona —i en aquest llibre ho demostrem— que per fer una sopa de sobre, poc convenient per al paladar i per a la butxaca.

Brous bàsics :

Brou

El brou o caldo pot ser de gallina o de carns barrejades. Amb pasta, arròs o arròs i fideus és una sopa o escudella molt abellidora. Igualment, és un excel·lent fons de cuina per a altres plats: sopes, cremes, carns, etc.

Ingredients

½ kg de carn de gallina o carcanada (pot ser de pollastre)
1 os de vedella
1 os de porc o de pernil o 1 tros de pernil (opcional)
verdures per a brou (porro, pastanaga, api, nap, etc.)

Preparació

Poseu en una olla la gallina i els ossos, cobriu-los amb aigua freda i la porteu a ebullició. Quan arrenqui el bull, heu de tenir la precaució de desgriexar el brou de tant en tant (durant uns 10 minuts), traient el tel que s'hi forma amb una escumadora. Tot seguit, afegiu a l'olla les verdures pelades, netes i tallades a trossos. Deixeu-ho coure tot durant 1 hora i mitja, aproximadament, desgriexant-ho de tant en tant. Al final de la cocció saleu el brou i passeu-lo per un colador.

Notes: Podeu elaborar aquest caldo en una olla de pressió, ajustant el temps de cocció.

Al brou, hi podeu posar també els menuts: potes, pedrers, oueres, ossos salats, os del moll, xai, etc.

Antigament, aquests caldos es deixaven més greixosos, que fessin llunes, però ara els preferim desgriexats. Fins i tot es pot llençar la primera aigua de bullir les carns, cosa que jo faig; igualment, podeu treure la pell de l'aviram.

D'altres hortalisses que hi poden anar bé són la xirivía, la patata, el julivert, la ceba (de vegades picada amb un clavell), la col, la bleada i el napicol (a l'estil valencià).

Fumet de peix

És un suc quasi incolor, de sabor delicat i molt fàcil de fer. El gran avantatge que té aquest tipus de brou de peix és que no representa una gran despesa, ja que s'acostuma a fer amb les despulles del peix.

El fumet de peix es fa de manera molt ràpida, ja que el peix que s'hi posa acostuma a donar el sabor més ràpidament que la carn. La cocció no ha de superar els 30 minuts, ja que a partir d'aquest temps les espines donen al fumet un sabor amarg i una textura gomosa.

Per fer-lo podeu utilitzar crancs en combinació amb qualsevol peix de roca, però està demostrat que un dels millors fumets de peix s'obté amb un bon cap de rap i alguns peixos de roca.

Ingredients

2,5 l d'aigua
1 cap de rap
400 g de peix de roca (cintes, garneus, rates, crancs)
1 ceba
1 branca d'api
sal

Preparació

Netegeu bé el peix sota l'aixeta i, tot seguit, poseu-lo en una olla amb aigua freda, amb les verdures tallades a trossos. Tot seguit, deixeu que arrenqui el bull lentament.

Quan comenci a bullir, separeu l'escuma amb una escumadora, afegiu-hi un grapat de sal i deixeu que cogui a foc ben baix de 20 a 30 minuts com a màxim.

Passat aquest temps, decanteu el fumet del foc i coleu-lo amb un colador espès, si pot ser de roba, millor. Una vegada tingueu el fumet colat, en un pot o cassó a part, rectifiqueu-lo de sal i feu-li fer una bullida d'un parell de minuts; d'aquesta manera concentrareu més el sabor.

En acabar, ja el podeu utilitzar. És convenient consumir-lo abans de 24 hores. Es pot conservar congelat igual que la resta de brous.

Consomé d'aviram

L'elaboració d'un brou de carn ben aromàtic es pot fer a través de la cocció de diferents ossos de bou o vedella, carcanades, restes i fins menuts de gallina o pollastre. No són molt recomanables els de porc sol o pernil —tot i que se'n fan. Els de xai no són freqüents a casa nostra, si bé als brous tipus escudella s'hi pot afegir algun os o altra peça de porc i un tros de coll o costella de xai.

Aquest brou, ben concentrat i desgreixat, i bullit força temps a foc ben baix, és la base del famós *consommé* francès —conegut a tot el món occidental—, que és un brou clar que es pot enriquir amb altres ingredients. El nom ve de *consommer*, que vol dir arribar a la perfecció o concentrar. A Catalunya, l'introdueix per primer cop el cuiner suís Rondisoni en les seves classes d'una institució de l'època de Cambó i del seu partit, la Lliga Regionalista: l'Institut de Cultura i Biblioteca Popular de la Dona, que es va anticipar en la lluita feminista. Per cert, que Josep Rondisoni ja proposa utilitzar en el seu consomé “extret Maggi”, un producte, en efecte, ja conegut a Catalunya a primeries del segle XX, com podem veure a la publicitat de l'època. La primera recepta d'un cuiner català que he pogut documentar és la d'Ignasi Domènech.

Ingredients

ossos, carcanades i carn de gallina o pollastre de pagès (pit)
verdures: api, pastanaga, nap, xirivia, porro, julivert, etc.
1 ceba + 2 claus (opcional)
1 ou per persona

Preparació

Col·loqueu en una olla alta uns ossos emblanquits o escaldats, així com peces de carn, cobriu-los suficientment amb aigua freda i porteu-los a ebullició. Quan el líquid arrenqui el bull, aneu desgreixant el brou, a foc baix, durant uns 10 minuts, fent servir una escumadora. Tot seguit, afegiu a l'olla una bresa de verdures, és a dir, verdures pelades, o netes, i tallades a daus, així com la ceba pelada i picada amb 2 claus i sal. Deixeu-ho bullir durant unes 3 hores i mitja (o la meitat del temps) a foc ben baix, desgreixant el brou periòdicament i passant-lo per un colador o una mussolina.

Un cop teniu el consomé preparat, poseu-los en bols i “en servir-lo s’hi posa una bona quantitat de trossets de gallina cuita, sense pell ni ossos. S’afegeix després per a cada comensal un ou escalfat, al qual es retallarà la clara. És una sopa reconfortant i fina”. Així s’expressa el cèlebre cuiner Ignasi Domènech, que, a l’època de Cambó —a qui va dedicar aquest consomé en la seva obra *La teca*, publicada el 1924—, es va fer famós pels seus llibres, el seu magisteri i el seu aprenentatge amb el gran xef de cuina occità Escoffier.

Notes: Els brous es poden fer amb peces de carn o aviram de més qualitat, com és ara pit, falda, etc.; en aquest cas, caldrà aprofitar la carn per a altres usos culinaris o bé per afegir-la al brou, tallada a trossos, un cop aquest s’hagi colat.

Tradicionalment, el consomé, a part de desgreixar-se, es clarifica. Un cop fred, es baten dues clares d’ou, es posa l’olla al foc amb el brou, s’hi tiren les clares i es van batent a poc a poc sense parar, fent escuma i fins que el brou arrenqui el bull. Tot seguit, es passa el brou per una mussolina mullada. En aquest moment, s’hi pot afegir 1 dl de madeira, xerès, etc.

Aquest consomé ha de tenir un color daurat, per la qual cosa se sol tenyir amb sucre caramel·litzat (al mercat ja es ven preparat per a aquest ús), amb ceba laminada torrada a la planxa o fent rostir els ossos del brou al forn.

Caldo de gallina

El brou o caldo de gallina tenia fama d'aliment per a malalts, però és bo per a tothom i és un excel·lent fons de cuina per a d'altres plats. Es pot fer també amb pollastre, si bé el resultat no és el mateix, llevat que es faci servir pollastre de pagès.

Ingredients

3 l d'aigua
carn de gallina o carcanades
verdures per a brou (porro, pastanaga, api, nap, etc.)
sal

Preparació

Poseu en una olla la gallina i els ossos d'aviram, cobriu-los amb prou aigua freda i porteu-la a ebullició. Quan arranqui el bull heu de desgreixar el brou durant uns 10 minuts de tant en tant, traient el tel que s'hi forma amb una escumadora. Tot seguit, afegiu a l'olla les verdures pelades, netes i tallades a trossos. Deixeu-ho coure tot junt durant 1 hora i mitja, aproximadament, desgreixant-ho de tant en tant. El secret d'un bon brou és que bulli a poc a poc. Poseu-hi sal. Al final de la cocció, passeu el brou per un colador.

Notes: Podeu elaborar aquest brou en una olla de pressió, seguint el temps de cocció recomanat.

Al brou hi podeu posar també els menuts: potes, pedrers, oueres etc.

Antigament aquests caldos es deixaven més greixosos, que fessin llunes. Es pot desgreixar un cop confeccionat, o bé bullir primer la carn i llençar la primera aigua i prescindir de tots els greixos i pells.

D'altres hortalisses que hi poden anar bé són la xirivía, la patata, la col, el julivert i la ceba (que es pot picar amb un clavell), etc.

Podeu emprar el "paquet de sopa" de Menorca, compost d'api, pastanaga o xirivía i farigola fresca. Les verdures i herbes, al caldo, en general, és millor posar-les cap al final, a fi que es conservi millor el seu gust.

A fi que el brou no es torni agre, és millor, si es vol guardar, refredar-lo ben aviat, millor posant l'olla en un recipient amb aigua freda. Després es pot congelar.

No abuseu de la pastanaga, que té un gust dolcenc. Es pot substituir amb avantatge per xirivía i canviar el porro per ceba.