

LA NOCHE
EN QUE
LAS MENINAS
ESTUVIERON
A PUNTO
DE MORIR

MAGAZINE

EL MUNDO

14p. DOMINGO 10 OCTUBRE 2010 DE 1,20€

LA CIENCIA
DE ENCONTRAR
TRABAJO
EN LA CRISIS

GOYA TOLEDO
JUANJO ANTERO:
DOS ACTORES
EN BUSCA
DE RECOMPENSA
LAS 50 MEJORES
PELICULAS
DEL CINE ESPAÑOL

MILAGROSA SOPA DE POLLO

SE CONFIRMA EL EFECTO
CURATIVO DE UNA RECETA YA
ACONSEJADA POR HIPÓCRATES

EL AVE AL NERVIJ LIBERA UN
AMINOÁCIDO PARECIDO
AL FÁRMACO ACETILCISTEÍNA,
RECOMENDADO PARA
INFECCIONES RESPIRATORIAS



RECETA AVALADA POR ESTUDIOS

MEDICINAL

SOPA

DE

POLLO

Usada desde la más remota antigüedad como alimento de enfermos y recién paridas, la ciencia avala ahora las virtudes de este plato universal y barato como pocos: durante su cocción se libera cisteína, un aminoácido que, junto con los flavonoides de la cebolla y el antibiótico natural del ajo, convierte a la sopa de pollo en una fórmula magistral contra los males que acompañan al frío.

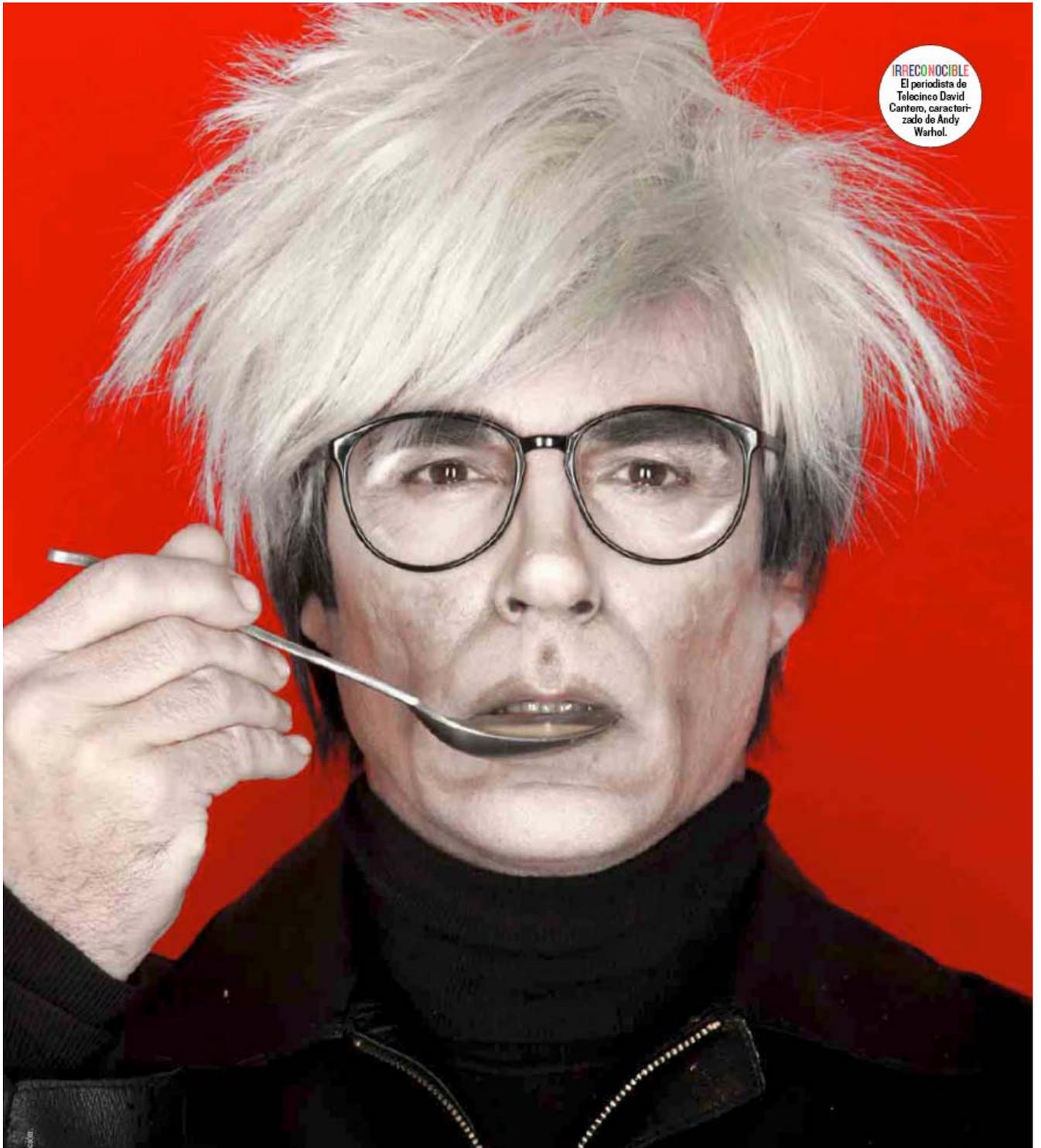
A orillas del Nilo, una campesina coloca sobre las brasas del hogar una olla de barro con agua, carne y huesos de pollo, un manojo de puerros, un tallo de apio, unas cebollas, ajos y unas hierbas aromáticas. Estamos en el año 1500 a.C. Han pasado dos horas y la sopa ya está lista. Idéntica operación se ha venido repitiendo a diario en millones de hogares de todo el mundo, desde entonces hasta ahora. La sopa de pollo, caliente, olorosa y reconfortante, se

ha servido siempre en las mesas más pobres y en los salones más encumbrados, y no hay un aroma más hogareño y que nos haga retroceder a la infancia con más facilidad que el de este sencillo plato, case-ro y al alcance de todos los bolsillos.

Pocas recetas como esta se han mantenido inalterables en la Historia, combatiendo desde la antigüedad enfriamientos y gripes gracias, ahora lo sabemos, a la cisteína, un aminoácido natural que se genera al her-

vir el pollo. Con ligeras variaciones, este tipo de sopa es igual a la que se cocinaba en el Egipto faraónico, en la Roma imperial, en la Edad Media... Y a pocos platos se les han atribuido tantas saludables propiedades a la hora de hacer frente a los rigores del frío como a esta sencilla preparación culinaria. Pero, ¿son ciertas las virtudes que le atribuye la sabiduría popular? Pues parece que sí, porque una investigación realizada recientemente por Ken Albala, historia- →

por Carmen Machado fotografías de Álvaro Villarrubia producción de María Tapia



IRRECONOCIBLE
El periodista de
Telecinco David
Cantero, caracteri-
zado de Andy
Warhol.

© 2010

dor de la Universidad del Pacífico, en California (EEUU), señala que cuando nos sentimos enfermos la sopa de pollo es altamente recomendable, sobre todo porque "es una comida liviana, nutritiva, restauradora y de fácil digestión". Según el estudio de Albalá, "es similar a lo que se le da de comer a los bebés; es un alimento nutritivo, pero su digestión no requiere gran esfuerzo, y es una forma de hacernos sentir bien y de regresar a lo más básico". Y lo más básico es, sin duda, esa sopa humeante y aromática que las madres han preparado durante siglos para sus hijos enfermos.

DEL HIMALAYA. La historia viene de lejos porque, como cuenta Carlos Azcoytia, director de la revista digital *historiacocina.com* y presidente de la ONG Grupo Gastronautas, "el pollo se utiliza en la alimentación desde el primer contacto con ese animal, dada la facilidad para su caza. Estas aves proceden de la India oriental y las estribaciones del Himalaya. Las primeras noticias documentadas proceden de los tiempos de Tutmosis III en Egipto, entre los años 1500 y 1450 a.C., ya que formaban parte del tributo de un pueblo asiático al faraón. De allí se extendieron al resto de Europa y fueron traídas a España en el siglo VII a.C. por los fenicios", explica.

Desde que el pollo fue a la cazuela comenzaron a atribuírsele propiedades curativas. Según Azcoytia, "Dioscórides, un médico griego del siglo I, recomendaba esta sopa para combatir diferentes enfermedades, entre ellas el asma". Y en el siglo XII el médico judío Maimónides afirmaba otro tanto y cuentan que a base de sopa de pollo logró curar el asma del hijo del sultán Saladino. De hecho, los recetarios judíos medievales están llenos de referencias a sus cualidades digestivas y anticongestionantes, de forma que esta sopa se ha conocido como la "penicilina judía", y tal vez por eso en la obra *Manual de mujeres*, un anónimo castellano del siglo XVI, se ensalzan sus virtudes para mejorar a los enfermos.

¿Más ejemplos? De todos es sabido que las mujeres que acababan de dar a luz eran reconfortadas tras el parto con una sopa de pollo o de gallina, costumbre que aún pervive en nuestros días, y a los niños enfermos y a los convalecientes de cualquier edad se les ha dado siempre un buen plato de esta sopa para mejorar su dolencia y acelerar su recuperación.

¿Por qué de pollo y no de otro tipo de carne? El doctor Ziment, neumólogo de la Universidad de California, ha publicado varios trabajos al respecto en los que asegura que al hervir la sopa se libera cisteína, un aminoácido natural que contiene el pollo. Este elemento tiene un gran parecido químico con la acetilcisteína, fármaco recomendado en casos de bronquitis e infecciones respiratorias. Y el doctor Ziment añade que la acetilcisteína se obtuvo inicialmente de las plumas y la piel del pollo.

El doctor Jesús Román, presidente de la Fundación Alimentación Saludable, matiza que son ciertas las afirmaciones de Ziment, "pero hay que entender que la dosis y concentración del fármaco acetilcisteína es la que tiene un efecto sobre la fisiología del organismo. La concentración existente en el pollo es baja". Es decir, que no podemos afirmar que la sopa de pollo sea un medicamento, pero sí que es un plato recomendable para los enfermos porque, como asegura Román, "ingestionar las sopas calientes es lo que, usualmente, proporciona alivio y bienestar al paciente". Y es que esa es una de las claves que hay que tener en cuenta: para que la sopa de pollo surta efecto hay que ingerirla bien caliente. El doctor Marvin Sackner, neumólogo del Centro Médico Mount Sinai, de Miami (EEUU), publicó en 1976 un estudio sobre la sopa de pollo en la revista médica *Chefs*, y concluyó, entre otras afirmaciones, que "contiene una sustancia aromática que ayuda a despejar las vías respiratorias". O sea, que es como si estuviéramos haciendo vahos pero en lugar de hacerlos con eucalipto o con otras hierbas medicinales, nos servimos de los ingredientes más típicos de la sopa de pollo: la cebolla, un típico remedio casero que ayuda a lograr este efecto contra la congestión debido a su contenido en aminoácidos y flavonoides; el ajo, antibiótico natural; y su poquito de picante -puede ser pimienta negra- ya que, según el doctor Ziment, las sustancias picantes activan los receptores nerviosos que envían mensajes al cerebro, el cual actúa sobre las glándulas productoras de las mucosidades logrando que éstas se hagan más líquidas y puedan ser expulsadas con mayor facilidad.

CON VERDURAS. De forma que ya conocemos la fórmula básica: un buen trozo de pollo (mejor sin piel, para evitar el exceso de grasa), cebolla, ajo, picante... y, ¿qué otros ingredientes deben estar presentes en esta sopa reconstituyente y digestiva? Pues verduras al gusto del cocinero. Aunque la receta básica es la misma, cada tradición culinaria echa mano de sus productos más característicos. En Europa se suele recurrir a la zanahoria, el puerro o el nabó; la cocina asiática añade jengibre, soja y hasta ginseng; en Latinoamérica ponen patatas, yuca, maíz... No está de más rematar la faena con algo de pasta -arroz o fideos- que aportará hidratos de carbono, fácilmente asimilables y fuente de energía para recuperar fuerzas. Además, la sopa de pollo no es sólo recomendable en caso de enfermedad. Como dice el doctor Jesús Román, "no hay ningún problema en incluir este plato de forma habitual siempre que el conjunto de la dieta sea equilibrado y variado con presencia destacada de hortalizas y frutas, legumbres, pescado, aceite de oliva, etcétera". Y una última precisión digna de reseñar: es un plato apropiado incluso para los que están a régimen. →



SOPA DE POLLO ROSTIZADO, CON CANELÓN DE POLLO RELLENO DE CREMA DE PATATAS Y VERDURITAS

PACO RONCERO, Madrid, 1969
Cocinero de La Terraza del Casino en Madrid



INGREDIENTES.
Consomé: 100 g
zanahoria, 50 g
apio, 50 g puerro,
100 g cebolla,
1.600 g pollo, 1.750 g
agua, 3 g tomillo fresco, 1 g laurel, 3 g pimienta. Puré de patata: 215 g de patata, 35 g de aceite de oliva, 50 g leche. Verduritas: 3 zanahorias baby, 50 g brócoli, una cebollita

francosa, 20 g guisantes. Canelón: una pechuga de pollo y puré de patatas. Aceite de ajo confitado: 95 g cabeza de ajos, 0,4 lBS de aceite de oliva. Macarrones: 10 g de pasta. **ELABORACIÓN.** Lavar y pelar las verduras, rostizarlas en el horno a 200º durante 20 m. Retirar la piel del pollo y cortarlo en dados (reservar una pechuga para el canelón y un ala). Rostizar el

pollo a 200º durante 15 m. Juntar los ingredientes en un olla y cocer a fuego medio durante 4 horas. Colar y desgrasar. Lavar, pelar las patatas y cortar en dados. Cocer durante 15 m. Escumir presionando con una espátula. Incorporar el puré el aceite y la leche. Pelar y lavar las verduras, cortar en tamaño mini y cocer. Para el canelón: retirar la piel y cocer la



RAVIOLIS DE CRUSTÁCEOS CON FIDEUÁ DE CHIPIRONES Y SOPA DE POLLO

MARIO SAMDOL VAL, Madrid, 1970
Cocinero del restaurante Coque, en Hoyo de Manzanares (Madrid)



INGREDIENTES.
Escalibada: 150 g
cebollitas, 80 g
ajos, 150 g
pimiento, 150 g
tomate corazón de
buey, 150 g calabacín. Raviolis: 5
carabineros, 5 gambas blancas, 2
vieiras, c/s de escalibada, 1 lámina
pan tramechino. Caldo: 2 kg
carcasas de pollo, 250 g cebolla, 2

tomates, 2 zanahorias, 2 litros
agua, un puerro, una hoja de laurel.
Guarnición: 100 g vieira, 100 g
navaja, 100 g chipirón, 50 g tomate
osmotizado, 100 g fideuá, huevas
de trucha, huevas de bacalao
picantes, huevas de orizo. **ELABORACIÓN.** Asar las verduras a
180ºC durante 25 m. Dar la vuelta y
25 m por el otro lado. Pelar, picar y
mezclar. Hacer raviolis de

carabinero, gamba y vieira. Pelar,
quitar la tripa e introducir en una
bolsa de vacío y congelar. Aplastar
con un rodillo el pan tramechino,
cortar con un cortapastas redondo
y freír. Coger un molde de
semiesferas y cortar círculos de
carabineros, gamba y vieira. Poner
en el molde y dar forma. Rellenarlo
con la escalibada, tapar con el pan
y congelar. Añadir las carcasas (ya



pochuga en agua a 80º hasta que llegue a una temperatura interna de 75º. Cortar en láminas, enrollar con cada lámina de pollo una cucharada de puré. Aceite de ajo: confitar el ajo en el aceite 4 horas a 90º. Macarrones: cocer y cortar rodajas pequeñas. Calentar las verduritas y el canelón al vapor, cocer 10 m el ala a 200º. Calentar caldo y pasta.



SOPA TRASLÚCIDA DE CAPÓN, DUMPLING HERVIDO Y TOMATILLO DE ÁRBOL

DAVID MUÑOZ, Madrid, 1980
Cocinero del restaurante Olvorno en Madrid



INGREDIENTES. Para el caldo: un capón gallego con su grasa (reservar un muslo y su contra-muslo para uso posterior), 6 litros de agua, un litro de vino shaexing (muy similar al Jerez pero más especiado), 10 piezas de shitake seco, un manojo de

cabolleta de primavera, 4 piezas de tomate maduro, un hueso de jamón ibérico, 300 g de jengibre, 3 zanahorias meradas, 3 g azafrán, 200 ml soja. Para el dumpling: 150 g de almidón de tapioca, 200 g de agua hirviendo, 20 g de aceite de oliva, muslo y contra-muslo del capón picado, 100 g shitake picado, una chalota picada.

ELABORACIÓN. Poner en una cazuela todos los ingredientes para el caldo a 100 grados vapor durante 24 horas. Así se logra un caldo muy claro, sin sabor de grasa hervida y muy saludable. Colar, enfriar y desgrasar. Para el dumpling: mezclar la carne picada con el shitake y la chalota. Sazonar y reservar. Mezclar la harina con el agua hirviendo y el aceite. Amasar

hasta conseguir una masa lisa y homogénea. Formar empanadillas y cocer en la propia sopa desgrasada durante 10 minutos. Confitar las crestas en aceite de oliva durante 12 horas a 80 grados. Servir la sopa con el dumpling, la cresta, cabolletas de primavera y una lámina fina sin piel de tomatillo de árbol, que aportará adidez y sabor afrutado al conjunto.



doradas a 180º durante 30 m), las verduras y la sal y cubrir de agua. Cocer hora y media. Colar y quitar la grasa. Cortar la vieira en dados y marcar a la plancha, abrir las navajas y cortar en trozos y marcar el chipirón. Cocer en el caldo la fideuá y salear con la escallibada. El tomate se esmoltiza con vinagre de Jerez. Encima de cada ravioli irá una clase de huevas y un brote.



SOPA DE POLLO 2012

RAMÓN FREIXA, Barcelona
Cocinero del restaurante Ramón Freixa en Madrid



INGREDIENTES. Para la sopa: un pollo de corral, una cebolla, un puerro, hierbas aromáticas, un hueso de jamón. Para el pollo relleno: un cuartito trasero deshuesado, pistacho verde picado, tiras de foie, orejones de albaricoque, brevas frescas, sal, pimienta.

ELABORACIÓN. Limpiar el pollo y poner a cocer con las verduras y el hueso de jamón hasta conseguir un caldo consistente y traslúcido, colar y reservar. Abrir el muslo de pollo, rellenarlo con las tiras de foie, orejones, brevas y pistacho. Hacer un rulo sin que salga el rolleno y envasarlo al vacío. Cocer 2 minutos al vapor para sellar el rulo. Enfriar y marcar a fuego lento para que

quede bien dorado. Envasar al vacío con un caldo de pollo y carabenero: cebolla, zanahoria, puerros, ajo, tomillo, romero, cabezas de carabenero, muslitos de pollo, carcasas de pollo. Dorar el pollo en el horno y empezar a dorar las cabezas de carabenero. Separar y añadir la breva ya cortada en la cazuela. Cuando esté compotada, añadir tomate en gajos y salsa de

tomate. Dejar evaporar el agua y añadir el pollo y las cabezas. Flambear con brandy, añadir vino rancio, deja evaporar el alcohol y echar agua. Cocer, colar y reducir. Rectificar de sal y pimienta. Cocer el pollo a 63º durante 3 horas. Enfriar y cortar a medallones. Guarnición: alca chofa confitada, mini cabolleta frita, patata ratta asada, cabolleta roja frita.

Como arguye el doctor Román, "tiene muy pocas calorías, dependiendo de la forma de cocción y la grasa disuelta. Tal vez no más de 20 o 40 por cada 100 ml".

Pero la sopa de pollo no sólo nos aporta beneficios puramente nutricionales; es también un reconstituyente para el espíritu porque la asociamos, de forma instintiva, con el recuerdo de la niñez y de las comidas hogareñas. La psicóloga Silvia Álava, del Centro de Psicología Álava Reyes, de Madrid, asegura que "en los niños, la principal fuente de seguridad y de confianza son sus adultos de referencia, que generalmente son los padres. Cuando el niño está enfermo son sus padres quienes lo atienden, y el hijo confía plenamente en ellos para su cuidado, tanto física como emocionalmente. Es por eso que

se puede producir una asociación entre esas comidas, que de pequeños nos daba nuestra madre cuando estábamos enfermos, con el pensamiento de que esto es bueno para el catarro, para la gripe... Porque si mi madre me lo daba era porque sabía que iba a ser bueno para mí, y que incluso se quedan asociadas en la tradición cultural, como la sopita caliente para el resfriado o el vaso de leche caliente con miel".

Este vínculo psicológico respecto a la comida inspiró el título de uno de los libros de autoayuda más vendidos de los últimos tiempos: *Sopa de pollo para el alma*, de Jack Canfield y Mark Victor Hansen, una recopilación de historias destinadas a combatir el sufrimiento emocional y mejorar la autoestima (la obra fue publicada en 1996) y que ha contribuido

a elevar la asociación entre la sopa de pollo y el bienestar físico y mental.

DEMANDADA. Con implicaciones psicológicas o sin ellas, lo cierto es que tomamos sopa de pollo y seguiremos haciéndolo, al menos mientras se mantenga el nivel de consumo de este ave. Según datos de 2011 de la Organización Intersectorial de la Avicultura de Carne de Pollo del Reino de España, en nuestro país se vienen consumiendo 22 millones de kilos de pollo semanales, y con la crisis crece su consumo mientras disminuye el de otras carnes como la de vacuno, cordero o cerdo. Desde luego, hay quien prefiere preparar una pechuga a la plancha o unos muslitos en el horno, cosa nada desdeñable y más cuando se dispone de poco tiempo, pero

las ollas rápidas son una alternativa eficaz frente a las prisas cuando queremos disponer de un primer plato de sopa reconfortante, y los buenos cocineros saben que tienen en ella uno de sus mejores aliados. Como dice el historiador gastronómico Carlos Azcoyria, "no solemos esperar que un renombrado cocinero nos ofrezca una sopa de pollo en su restaurante, pero sí que ese producto sirva como base de otros más complejos y acordes con lo que el comensal exige, por lo que la sopa de pollo se continuará haciendo aunque no se presente de la forma sencilla a la que estamos acostumbrados en nuestras casas".

ESTILISMO: RAÚL BALEKIE. CARACTERIZACIÓN: OISELA MPEY MESTRE. AGRADECIMIENTOS: BOTES DE CAMPBELL'S SOUP DE TASTE OF AMERICA (SERRANO, 148, MADRID)



LA RECETA
MÁS TRADICIONAL

SOPA DE POLLO CASERA

PAOLO MARCELO, Madrid, 1954. Ana de casa

INGREDIENTES. 2/4 de pollo, una carcasa de pollo, una punta de jamón, 2 puerros, una rama de apto, 1/2 coliflor, 3 zanahorias y tres litros de agua.

ELABORACIÓN. Hervir el agua y echar la punta de jamón (la parte superior del hueso, sin mucha carne, sólo para que suelte sustancia). Después añadir el resto de los ingredientes. Cocer aproximadamente durante



25 minutos en una olla exprés y colar el caldo. A continuación, vertor sémola o lluvia (algo que se pueda tragar con facilidad). Batir dos yemas de huevo (sin clara) junto con un poco de caldo y, cuando la sopa esté a punto de hervir, echar a la cazuela. Despollajar el pollo y trocear para introducirlo en el caldo. Añadir una pizca de sal.

ENTREVISTA DAVID CANTERO

"No hay nada más reparador que un caldo"

Hace casi dos años dejó la televisión pública para presentar a diario las noticias de Telecinco. Además, David Cantero pinta, escribe y tiene el sentido del humor suficiente como para convertirse en nuestro particular Andy Warhol y hablar de sopas.

Tras trabajar 28 años en TVE, David Cantero (Madrid, 1961) es ahora uno de los rostros de Telecinco. Su decisión estuvo muy meditada, pero afirma estar encantado: "Atrevase a cambiar, y más a estas alturas de la vida, es muy estimulante, te renueva". **MAGAZINE** también lo ha cambiado de Cantero a Warhol.

P. Según un estudio, la sopa de pollo tiene propiedades beneficiosas a la hora de hacer frente a gripes. ¿Su experiencia lo corrobora?

R. Absolutamente, no hay nada más reparador que un buen caldo de pollo. No hace falta que ningún estudio lo confirme, bisabuelas, abuelas y madres llevan muchos años de adelanto a los estudios. ¿Estamos tontos o qué? Sólo falta que la sopa de pollo tenga que ser *trending topic* para que algunos aprecien su valor.

P. ¿Cuando está enfermo recurre a la sopa o tiene otros métodos caseros?

R. Sopa, siempre, soy muy sopeero. También zumos de naranja o de frutas y verdura. Y soy de los que toman

mucha miel y jalea real, productos prodigiosos. **P.** ¿Tiene algún antidoto para tener buena salud y no faltar a su cita con las noticias?

R. La verdad es que pocas veces he faltado. Cada mañana bebo un zumo de naranja. Luego como verduritas, hago algo de deporte, lo mío es el judo y, sobre todo, juego mucho con los niños. Eso te mantiene feliz y en forma.

P. ¿Recuerda de manera especial la sopa de su abuela o de su madre?

R. La de mi madre es extraordinaria, no sé cómo lo hace para que salga siempre tan buena. La sigue haciendo de forma magistral, de hecho a los niños, que son muy sabios en esto de las sopas, les gusta muchísimo. Y la sopa de la abuela es la bomba. Es cuestión también de amor a la hora de guisar.

P. ¿Tomar sopa le sabe a infancia?

R. Claro, la tomaba cada día. Es inevitable. Siempre hemos sido muy sopeeros, excepto mi hermana Rebeca, que de pequeña era la Mafalda de la familia, odiaba la sopa.

P. Además de pintar y escri-



que he quedado muy *warholiano*, la imagen es toda una estampa *pop art*, podría ser un anuncio de sopas Campbell's o la portada de un LP de The Velvet Underground.

P. En la redacción le hemos visto cierto parecido con él. ¿Se lo han dicho alguna vez?

R. ¡Jamás! Me han sacado algunas semejanzas, pero nunca hubiera imaginado que alguien pudiera pensar que me parezco a Warhol. Sin embargo, he descubierto que sí, que hay similitudes, en el mentón, tal vez.

P. ¿Cómo ha sido el proceso de transformación?

R. Muy divertido, es curioso ver en el espejo cómo te vas transformando en un personaje tan singular como Andy Warhol. Ha sido muy interesante sentir que te cortan y te peinan la peluca en vez de tu pelo. El peinado ha quedado fantástico, para mí, que soy tan clásico en el corte, ha sido muy sugerente verme con el pelo así.

P. ¿Se ha reconocido?

R. Cuesta. Lo hacía tan creíble que al final Warhol está más presente que Cantero en esa fotografía.