

# Sopas: medicina para el cuerpo y para el alma

Por María Hon / Chef y copropietaria restaurante Tin Jo [maria@tinjo.com](mailto:maria@tinjo.com)

Fotografías: Germán Fonseca [gfonseca@nacion.co.cr](mailto:gfonseca@nacion.co.cr)

*Hay un cuento en el libro de mi hija, Leila, que se llama "Sopa de clavo", que expresa muy bien la magia de esta maravillosa comida.*

Había una vez un hombre hambriento y cansado que puso sus manos en sus bolsillos en busca de una moneda para comprar algo de comer; todo lo que encontró fue un clavo oxidado.

Llegó tembloroso a una casa en una aldea. Tocó la puerta y apareció una viejita. El hombre la saludó y le preguntó si podría regalarle un bocado para comer. La viejita le dijo que no tenía comida en la casa, pero que podía entrar a calentarse por unos minutos cerca de la chimenea. Después de estar sentado un rato junto al fuego, el hombre empezó a pasar el

clavo de una mano a otra. Cuando vio que la viejita lo observaba con curiosidad, dijo: "Ayer tuve la mejor sopa de mi vida hecha con este clavito viejo". Claro, la viejita no le creyó. "Te lo comprobaré si me traes una gran olla de agua", le dijo el hombre. Gruñendo, la viejita trajo una gran olla con agua y la puso sobre la cocina de leña. Cuando el agua empezó a hervir, el hombre dejó caer el clavo en el agua. Después de unos diez minutos, probó el agua con un cucharón.

"Delicioso –dijo–, pero creo que podríamos ponerle un poco de pimienta y sal, si los tienen". Cuando la viejita abrió la despensa, vio que

tenía bastantes comidas. "Mmm... –dijo–, creo que con una cebollita quedaría perfecta". La viejita hizo lo que le pidió. De nuevo, probó la sopa. "Mmm... –dijo pensativamente– pero tal vez necesite una o dos zanahorias y unos ajos o huesos de pollo". La viejita los trajo. El hombre los dejó caer en la olla. "Relajémonos. Y qué bien que huele, ¿no?"

Bueno, después de media hora, probó la sopa de nuevo y dijo: "Está perfecta. Espero, 'madam', que me acompañes a deleitarte con esta sopa". Casi sonriendo, la viejita puso un mantel sobre la mesa y sacó sus mejores tazones. Tomando la sopa, el hombre y la viejita hablaron y hablaron. La viejita sacó un bollo de pan, quesos y frutas para acompañar la sopa. Contaron historias. La viejita ya no podía esconder su sonrisa de oreja a oreja, y le dijo: "Nunca hubiera creído que pudieras hacer una sopa tan buena con solo un clavo oxidado".

Las sopas no solo calientan nuestros cuerpos en estas noches lluviosas, sino que nos abren los corazones.

Nos restauran y nos sentimos chineados y protegidos. La sopa, por su naturaleza, es el mejor medio para entregar nutrientes en forma de hierbas y especias aromáticas. En el Tin Jo, una olla gigante llena de huesos de pollo, jengibre, cebollinos y agua está constantemente hirviendo a fuego bajo, produciendo la base para la mayoría de nuestras sopas y salsas. Es la esencia de nuestros platos. Hay un rito que acompaña el inicio de este proceso. Hacemos un pequeño rezo: "Deseamos que esta sopa les nutra, en cuerpo, mente y espíritu".

De la misma manera que la sopa del clavo sustentó al hombre y abrió el corazón de la viejita en el cuento, esperamos que las recetas que siguen les sustenten tanto su cuerpo físico como su corazón espiritual.

Si desea saber cuáles supermercados asiáticos ofrecen los ingredientes usados por mí en mis recetas, puede visitar [www.tinjo.com](http://www.tinjo.com), bajo "¿Dónde, Qué?", o comunicarse conmigo a la dirección de correo electrónico [maria@tinjo.com](mailto:maria@tinjo.com).



**María Hon**, chef y copropietaria del restaurante Tin Jo, especializado en cocina asiática. Se ubica de la parte trasera de la iglesia La Soledad, 150 metros al sur, teléfono 221-7605.



- Agregue la salsa china, la miel de abeja, los hongos *shiitake*, la zanahoria y el tofu. Deje que se cocine por unos 5 minutos a fuego lento.
2. Apague el fuego. Reparta la sopa en tazas. Reparta los cuadrillos de *nori* y el cebollino picado encima de cada sopa.



Alga Kombu

## Sopa miso

La clásica sopa japonés, a base de pasta de soya con tofu.

### Ingredientes:

#### Para el caldo *dashi*:

- 1 cuadro de alga *kombu* (en supermercados asiáticos, ver foto)
- 4 tazas de agua

#### Para el resto:

- 4 cdas. de pasta de miso blanca o roja (en supermercados asiáticos)
- 1 cdita. de salsa china
- 1 cdita. de miel de abeja
- 1 hongo *shiitake* hidratado

y cortado en tiritas (en supermercados asiáticos, ver foto en la receta de agripicante)

- 150 g de tofu cortado en cuadrillos (en varios supermercados)
- 2 cdas. de zanahoria rallada (opcional)
- ½ lámina de algas *nori* cortado en cuadrillos (en supermercados asiáticos)
- 2 cdas. de cebollino picado

### Preparación:

#### El caldo:

Ponga a cocer el alga *kombu* en agua, a fuego moderado. Cuando empiece a hervir, saque el *kombu*. Hierva el agua de nuevo.

#### El resto:

1. En el agua en que hirvió el alga *kombu*, añada la pasta miso y remueva hasta que se haya disuelto por completo.



Nivel de complejidad  
**Fácil**



Tiempo de preparación  
**30 minutos**

Rinde:  
**4 a 6 porciones**

## Sugerencia:

*Cuando está con gripe o si tiene el corazón partido, apague el teléfono y el televisor. Respire lentamente y suavemente. Ponga música de Bach y prepárese esta sopa.*

*Los sabores refrescantes del zacate de limón, el chile picante, el jugo de limón y el jengibre combinan bellamente con el sabor redondeado de la leche de coco. Ajuste las cantidades de chile y jugo de limón a su gusto.*



### Ingredientes:

- 1/8 kg de pechuga de pollo, cortado de pedacitos
- 10 hongos blancos cortados en rodajas
- 2 tazas de leche de coco
- 1 tazas de caldo de pollo
- 1 tallo de zacate de limón bien picado en un saquito de manta
- 1 oz de jengibre cortado en tajaditas bien finas
- 1 chile picante bien picadito

### Para antes de servir:

- 2 cdas. de salsa de pescado (supermercados asiáticos)
- 2 cdas. de jugo de limón
- 4 hojas de limón cortados en tres

## Tom Kha Gai

Sopa tailandesa de pollo en leche de coco

### Preparación:

1. Ponga en una olla el pollo, los hongos, la leche de coco y el caldo de pollo. Deje que hierva; luego baje el fuego y cocine hasta que el pollo esté suavcito, como unos 30 minutos. La sopa puede ser preparada hasta este punto con anterioridad y dejarse refrigerada.
2. Antes de servir, añada los siguientes ingredientes a la sopa y caliéntela apenas hasta que alcance el punto de ebullición.
3. Baje el fuego y cocine por unos minutos más. Puede ajustar el grado de acidez o picante añadiendo más jugo de limón o chile picante: las 2 cucharadas de salsa de pescado, las 2 cucharadas de jugo de limón y las 4 hojas de limón.

Una de las más apetecidas en el Tin Jo.



Nivel de complejidad  
**Fácil**



Tiempo de preparación  
**45 minutos**

Rinde:  
**4 a 6 porciones**



- al huevo y bata bien. Despaciosamente, adicione el huevo en un chorrito continuo. Añada la mezcla de salsa. Apague el fuego, incorpore la pimienta y el aceite de ajonjolí.
2. Ajuste el grado de picante y ácido variando la cantidad de vinagre y pimienta.



Hongos shiitake



Oreja de madera

## Sopa agripicante Tin Jo

### Ingredientes:

- 1/8 kg de cerdo cortado en tiritas finas
- 1 oz de palmito cortado en tiritas finas
- 1 oz de hongos shiitake hidratados en agua y cortados en tiritas finas (en supermercados asiáticos, ver foto)
- 1 oz de oreja de madera hidratada en agua y cortada en tiritas finas (supermercados asiáticos, ver foto).

- 1 huevo batido
- 2 cdas. de maicena disuelta en agua caliente
- ½ onza de cebollino cortadito en rodajas

### Para la salsa combine bien los siguientes ingredientes:

- 4 tazas de caldo de pollo o caldo vegetariano (ver preparación en página...)
- 5 cdas. de salsa china
- 3 cdas. de vinagre de arroz negro (supermercados asiáticos)

- 4 cdas. de vinagre de arroz
- 1 cda. de jengibre picado
- 1 cdita. de aceite de ajonjolí
- ½ cdita. de pimienta blanca

### Preparación:

1. Caliente el caldo. Añada todos los ingredientes menos el huevo batido. Agregue 2 cucharadas del caldo caliente



Nivel de complejidad  
**Fácil**



Tiempo de preparación  
**45 minutos**

Rinde:  
**6 porciones**

# Sopa vietnamita de mariscos agripicante

## Ingredientes:

- 1 pescado (catfish, congrio, corvina o pargo rojo) entero de aprox. 1 kg, fileteado y cortado en pedazos. Reserve la cabeza, los huesos y la cola para hacer el caldo.
- 1 cda. de aceite vegetal
- 2 cebollinos picados
- 2 echalotes (cebollas pequeñas) majados
- 4 cm de jengibre, pelado y picado
- 2-3 tallos de zacate de limón, cortados en trocitos y majados
- 2 cdas. de pasta de tamarindo (disuélvalas en 4 cucharadas de agua caliente)
- 1 cda. de pasta de tomate
- 2 chiles picantes, sin semillas y cortados en tiritas
- 1 cucharada de azúcar
- 2 a 3 cucharadas de *nuoc mam* o salsa de pescado (supermercados asiáticos)
- 6 mejillones
- 12 camarones pelados y limpios
- ¼ de kilo de piña, pelada y cortada en cubitos
- 3 tomates pelados, sin semillas y cortados en trozos
- 50 g de bambú en lata o palmito fresco cortado en tajadas
- ¼ de taza de hojas de culantro picadas
- sal y pimienta al gusto

## Para añadir al gusto:

- ½ taza de frijol nacido
- ¼ de taza de eneldo
- tajadas de limón, para servir

## Preparación:

### El caldo:

1. Marine los pedazos de pescado en 2 cucharadas de salsa de pescado y 1 cucharadita de ajo picado.
2. Caliente el aceite en un wok o sartén hondo y fría los cebollinos, los echalotes, el jengibre y el zacate de limón. Añada la cabeza de pescado, los huesos y la cola. Saltee de 1 a 2 minutos. Añada 5 tazas de agua y deje hervir. Baje el fuego y deje cocinar por unos 30 minutos.
3. Cuele el caldo a otra olla y póngalo a hervir. Añada la pasta de tamarindo, la pasta de tomate, los chiles, el azúcar, la salsa de pescado y cocine de 2 a 3 minutos. Añada la piña, los tomates y el palmito y cocine otros 2 ó 3 minutos. Al final, añada los pedazos de pescado, los mejillones, los camarones y el culantro

picado y cocine hasta que el pescado se vuelva opaco.

4. Añada sal y pimienta al gusto. Sírvalos en tazas soperas y, si lo desea, añada los frijoles nacidos, el eneldo y un apretón de limón. Pueden ajustar el balance de picante y ácido añadiendo más chile o tamarindo.

## Sugerencia:

*Por lo general, este plato se sirve con arroz blanco, pero en Saigón lo acompañan con un baguette.*

*Esta sopa es típica del sureste de Asia con su balance de sabores picantes, dulces y ácidos. Los chiles da el fuego, el tamarindo produce lo ácido, y en Vietnam, la deliciosa dulzura proviene de la piña madura.*



Nivel de complejidad  
**Intermedio**



Tiempo de preparación  
**1 hora**

Rinde:  
**4 a 6 porciones**



### Ingredientes:

#### Para el caldo

- 2 cebollas medianas, cortadas en pedazos grandes
- 3 tallos de apio, cortados en palitos de 2 cm
- 3 zanahorias grandes, cortadas en tajadas gruesas
- 1 cabeza de ajo entera, cortada por la mitad horizontalmente
- 4 pedazos de jengibre del tamaño de la moneda de 500 colones
- 1 cda. de aceite de oliva
- 6 hojas de laurel
- ½ cda. de pimienta negra entera
- 2 estrellas de anís

#### Para la sopa (4 porciones)

- 4 hongos shiitake secos hidratados en agua caliente por 20 minutos, cortados en tiritas
- 4 pedazos de tofu ahumado, cortado en tiritas
- 2 tazas de acelgas (pueden también usar espinacas, mostaza china o bok choy)
- 2 cebollinos
- 11 oz de tallarín de trigo seco
- 4 tazas de caldo vegetariano (ver preparación en página...)
- 2-3 cdas. de aceite
- 1 cdita. de sal
- ½ cdita. de azúcar
- 1 cda. de salsa de soya
- 1 cdita. de vino de arroz Shaoxing (supermercados asiáticos)
- ¼ de cdita. de aceite de ajonjolí

### Preparación:

#### El caldo

1. Precaliente el horno a 420°F (210°C).
2. Ponga todos los vegetales en una olla. Añada el aceite y revuelva. Coloque los vegetales en una bandeja y rostícelos por unos 10 minutos. No deje que se vuelvan café.



## Sopa vegetariana de tallarines con acelga y tofu ahumado

3. Transfiera la mezcla de vegetales a la olla y añada 12 tazas de agua fría y las hojas de laurel. Llévelo a ebullición. Baje el fuego y deje cocinando sin tapa por unos 30 minutos. Deje reposar por unos 10 minutos. Cuele el caldo. Haga abono orgánico con los sobros sólidos.

#### La sopa

1. Corte las hojas verdes en finas tiritas.
2. Cocine los tallarines en agua hirviendo con un

poco de sal por unos 10 minutos. Cuélelos y repártalos en 4 tazas.

3. Lleve el caldo a ebullición y baje el fuego.
4. Caliente un wok a fuego alto y añada el aceite hasta que esté bien caliente. Saltee las tiritas de tofu y la mitad de los cebollinos por 1 minuto. Después añada los hongos shiitake y las hojas verdes y saltee por 1 minuto. Agregue la sal, el azúcar, la salsa de soya, el vino de arroz

y el aceite de ajonjolí, y después revuelva bien.

5. Vierta el caldo sobre los tallarines y ponga encima la mezcla del wok.



Nivel de complejidad  
**Fácil**



Tiempo de preparación  
**30 minutos**  
(con el caldo listo)

Rinde:  
**8 tazas**



## Sopa de wantan Tin Jo

### Ingredientes:

#### Para la sopa

- 2 orejas de madera, hidratadas en agua caliente por 30 minutos y luego cortadas en tiritas
- 5 tazas de caldo de pollo
- 1 pedazo de jengibre, pelado y rallado
- 4 cebollinos, cortados en pedacitos
- 1 ½ cucharaditas de salsa de soya
- 2 cdas. de hojas de culantro

- ½ cdita. de aceite de sésamo
- sal y pimienta al gusto

#### Para el relleno de los wantanes

- 1 cdita. de aceite de sésamo
- 1/8 kg de pollo o camarón picado
- 2 cdas. de cebollino picado
- 1 ½ cditas. de salsa de soya
- ¼ cdita. de sal
- ½ cdita. de aceite de ajonjolí

- ½ cdita. de pimienta negra molida
- 1 cdita. de jengibre picado
- 24 porciones de pasta para hacer wantan

### Preparación:

1. Combine y mezcle bien todos los ingredientes para hacer el relleno.
2. Ponga una cucharadita del relleno en el centro de cada pasta de wantan. Moje las orillas

de la pasta con un poco de agua. Doble a la mitad y junte las 2 esquinas, apretando firmemente. Póngalos sobre una bandeja sobre la cual se haya esparcido maicena para que no se peguen, ni entre sí ni a la bandeja.

3. Lleve el caldo de pollo a ebullición y añada los wantanes. Cocine a fuego alto por unos 5 minutos. Agregue las tiritas de orejas de madera, el jengibre, los cebollinos y la salsa de soya. Apague el fuego. Incorpore las hojitas de culantro, el aceite de ajonjolí, la sal y la pimienta al gusto.

### Sugerencia:

*Un clásico de China. Wantan literalmente significa "tragando nubes" y es que cuando llega la sopita a su mesa, envuelto en su aromático vapor con los wantanes blancos y sedosos nadando en el claro caldo, su impulso es de querer "tragar esas nubes".*



Nivel de complejidad  
**Intermedio**



Tiempo de preparación  
**45 minutos**

Rinde:  
**6 porciones**