

As Sopas, Classificação e Confeção

1. Objectivos:

- Classificação e divisão das sopas em culinária. Sua evolução e preparações mais actuais.
- Conhecimento dos caldos para sopas, Consommés Brancos e sua classificação em consommés ordinários.
- Conhecimento das sopas claras ou não ligadas: os consommés como sopas.
- Conhecimento da ligação dos caldos com purés, embamatas, molhos, ovos, natas e a nomenclatura das preparações daí resultantes.
- Preparação das sopas de carne, marisco, peixes ou legumes.
- Preparação das sopas regionais, nacionais e internacionais.
- Enunciação dos diversos tipos de consommés, caldos, sopas, purés, cremes e aveludados, consoante as respectivas guarnições e apresentações.

2. Temas a desenvolver:

Classificação das sopas:

Sopas claras (caldos e consommés), aveludados, cremes e purés, sopas de legumes, e de carnes, sopas regionais, sopas nacionais, sopas internacionais. As sopas Portuguesas em particular. As guarnições das sopas.

Confeção de sopas e sua guarnição:

Sopas da cozinha regional:

Sopa da pedra, sopa Alentejana, sopa Moscardense, canja à Ribatejana, entre outras.

Sopas da cozinha nacional:

Sopa de cozido, canja à Portuguesa, sopa de legumes à lavrador, entre outras.

Sopas da cozinha internacional:

Sopa Minestrone, creme Parisiense, consommé Madrilena, entre outras.

Confeções afins das sopas:

Migas à moda da Estremadura, açorda de marisco, papas de milho, entre outras.



3. Breve Historial.

Um dia, o célebre gastrónomo Francês Marquês de “Cussy”, Disse: “Devemos à sopa a nossa primeira sensação de bem-estar à mesa”.

Realmente as sopas feitas das mais diversas maneiras, constituem como que o alicerce ou o prólogo de uma refeição.

Esta composição alimentar, vem da mais alta antiguidade, quando o homem, após a descoberta do fogo, levou ao lume um recipiente com água e lá dentro um naco das carnes das suas caçadas ou peixe das suas pescarias, associados a aromáticos e legumes.

Quanto à antiguidade das sopas há quem afirme que a Grécia e Roma as desconheciam, tendo só surgido na Idade Média. Embora nessa altura se desse o nome de sopa, em francês, “Potage”, a todos os alimentos que não eram assados, mas cozidos numa grande quantidade de água, vinho, vinagre ou leite e depois apresentados sobre fatias de pão, a que então se chamava “Sopas”. Ainda hoje, aliás, nós chamamos “Sopas” aos líquidos em que se embebem fatias de pão. A própria açorda não deixa de ser um tipo de sopa; assim como os tradicionais ensopados, dos quais falaremos mais adiante.

No entanto, o nome com que denominamos entre nós o manjar em causa originou-se a partir da palavra germânica “Suppe”, passando para as outras línguas: “Soup”, dos Ingleses, “Zuppa”, dos Italianos, “Soupe”, dos Franceses e “Sopa” em Português.

No reinado de Luís XIV, as ementas do Rei Sol, colocavam as sopas no início da refeição, no entanto, entre nós, nomeadamente no norte do país, ela é comida no final, o que deve ter como base, o costume de na Idade Média ser comida a encerrar o repasto, deve-se ter mantido muito intrínseco, este costume, nas gentes destas nossas províncias.

A sopa, vulgarizou-se de tal maneira em todo o Ocidente que, por exemplo, nos finais do século XIX, Ferdinand Grandi publicou um livro com 700 receitas de sopas.

A sopa não foi, através dos tempos, apenas apreciada por gastrónomos, mas também por algumas destacadas figuras da História, da Literatura e da Arte; por exemplo, Madame du Barry, favorita de Luís XV que preferia uma sopa entre todas: a sopa Dubarry à base de couve-flor; a Rainha Vitória, quando ia passar as suas férias ao castelo de Balmoral, exigia que lhe servissem uma sopa de que gostava especialmente e que na actualidade tem o seu nome: “Potée à Colette”. Para além destes exemplos muitos há para enumerar, entre os quais muitos entre nós portugueses.

Quanto aos ensopados, (contração de en e sopa) trata-se, gastronomicamente falando, de um guisado de carne ou peixe, onde impera o molho e em que entram fatias de pão, batatas e outros condutos; contudo eles são característica específica da gastronomia tradicional Portuguesa.

Fialho de Almeida no seu livro “País das Uvas” diz-nos que “na herdade se matou um chibato barvão para ensopado”. Outro escritor Alentejano, Manuel Ribeiro na “Planície Heróica”, acerca deste característico manjar escreve: “coelhos e boas lebres...ovelhas ou carneiros! que bons ensopados e em riquíssimas unçanatas ferviam nos alguidares.”

Dentre os pratos tradicionais portugueses com ligação directa ao capítulo das sopas, destacam-se ainda as migas, mais ou menos húmidas; dependendo da região de onde precedem e ligadas com pão de milho, trigo ou outros; aromatizadas com peixe, carne ou mesmo com as simples ervas aromáticas.



4. Viagem Pelas Sopas de Portugal.

Se existe capítulo gastronómico em que Portugal é rico é sem sombra de dúvida o das sopas; desde o caldo de unto de Entre Douro e Minho, com o respectivo unto, a cebola, o azeite, o pão de mistura (milho ou centeio) e os ovos, ao caldo verde e ao de castanhas piladas, que, para além das ditas, também leva feijão branco, cebola, azeite e arroz; à sopa seca à moda do Minho com pão de trigo, carnes de galinha e de vaca, salpicão, presunto, couves portuguesas e hortelã. Depois tudo vai ao forno para tostar.

Ao lado, encontramos Trás-os-Montes e Alto Douro. Enquanto no Minho acontece o caldo de unto, aqui sucede a água de unto, um pouco mais pobre mas não menos apaladada. O caldo de cebola com batatas, cebola, azeite é simples mas não menos sávido. Depois a admirável sopa de alheiras de terras de Mirandela: pão de trigo caseiro, galinha, vitela, entrecosto, ossos de sua, salpicão, presunto e para quem queira pato, perdiz e peru. Sem esgotar o tema das terras do Marão não se pode esquecer de chicarros verdes: feijão-frade em vagens, batatas, tomate, cebola, arroz, presunto e o osso do mesmo.

Desçamos um pouco até à Beira Alta. Para além do caldo-verde, temos o caldo de castanhas feito com as ditas e que também leva cebola e azeite; o caldo de grão à moda da Guarda com grão, como é óbvio, chouriço de carne, presunto, frango, pé e orelha de porco; a canja de enguias: batatas, enguias, toucinho, tomate, cebola, salsa, hortelã, azeite e vinagre; a sopa casada feita com fatias de pão de trigo e de milho que se cobrem com caldo do cozido à portuguesa, entremeando os restos do cozido e indo tudo a alourar ao forno. Ainda na Beira Alta, é de referir e sopa parda, com feijão catarino e banha.

Na Beira Litoral, quem se pode esquecer da sopa à pescador à moda de Aveiro, com diversos peixes, a que não podem faltar as enguias; mas também, nesta região acontece a sopa seca: presunto, chouriço, farinheiras, orelheira, pé de porco, toucinho, carne de vaca, couves, pão e gordura de assar o lombo ou molho de carne assada. Tudo vaio ao forno a fim de alourar.

Rumemos um pouco para o interior e encontramo-nos na Beira Baixa com o caldo da panela onde entra o feijão encarnado, a orelheira, a couve branca, a hortelão ou arroz ou a massa e ainda o pão. Quem percorrer estas terras que se estendem das Portas de Ródão à Serra da Estrela não pode esquecer a sopa da matança, onde entram as mais diversas partes do porco; o laburdo, feito com sangue de porco e a sopa de favas.

Este passeio sopeiro penetrou no Ribatejo: caldeirada ou sopa de feijão verde, sopa de bacalhau dos campinos, requentado: feijão branco, cebola, azeite, couve portuguesa e, para o requentado propriamente dito, restos de sopa de feijão branco, azeite, alho e pão de milho.

O Ribatejo chamou a si a sopa da pedra e hoje tem-na por direito de conquista.

Neste momento encontramo-nos na Estremadura com a canja de bacalhau feita com uma posta do “*fiel amigo*”, o rabo do sobredito cujo, azeite, batatas, arroz e ovos. Do bacalhau popular passemos ao aristocrático camarão, creme do mesmo e terminemos com a sopa de entulho, que nos velhos temos também se chamava sopa de colher em pé: feijão manteiga ou encarnado, cebola, cravinho, azeite, osso de presunto, nabos, cenouras, batatas, abóbora, couve lombarda, vinagre e sal.



Atravessamos o Tejo e, estamos no Alentejo. Aqui temos de começar pela açorda à Alentejana, depois esse prato que foi de pobres e hoje já entrou na casa dos ricos, o gaspacho. Nisto de sopas a planície é rica. Para além do que ficou dito temos de destacar a sopa de beldroegas, com queijo e ovos, a de cação ou cação alimado, a de espargos bravos, a de espinafres com ovos, a de feijão branco com bacalhau a de lebre, da panela, de poejos com queijo fresco e de túbaros com ovos.

Este rosário de sopas continentais termina no Algarve, onde se destacam, entre outras, a canja de conquilhas, a sopa de cabeça de peixe, a de feijão manteiga, a de lingueirão, a de lebre, a montanheira e a de pão com tomate.

Entremos pelo mar dentro e eis-nos na Madeira, que nos oferece o caldo de carne, a sopa da matança e a de trigo.

O Açores, com as suas nove ilhas, é mais rico neste capítulo. É a de couves enfarinhadas, a de queijo, a de tartaruga, as diversas sopas azedas, a de funcho e esse monumento culinário que é a sopa do Espírito Santo.

5. Terminus Histórico.

A partir do século XVI aparecem as grandes sopas na cozinha do Ocidente. Em França graças a duas “*Médicis*”, Catarina e Maria, mulheres de Henrique II e IV, surgem as inovações italianas: sopas de massas e emprego de ervas aromáticas secas e em pó, como manjerona, óregãos, tomilho, sálvia, segurelha e outras. Como toda a culinária francesa em geral, o esplendor sopeiro atinge-se nos séculos XVII e XVIII, com os cozinheiros a criarem-nas afanosamente e a crismá-las com o nome de altas personalidades, e com os dois Luíses a darem o exemplo. O Rei-Sol tinha uns caldos favoritos, a que chamava higiénicos, porque levavam à mistura porções generosas de âmbar cinzento, substância de grande prestígio afrodisíaco. Viria depois o grande “*Carême*”, reformador também das sopas, e muito mais tarde o supremo “*Escoffier*”, acerca de quem se escreveu, ter sido necessário quase um século para que os seus sucessores tenham conseguido elevar as sopas ao ponto exacto dos nossos dias.

Contudo, não devemos esquecer também “*Vatel*” e todos aqueles profissionais que até nos nossos dias continuam a melhorar e renovar o interminável rol de composições culinárias às quais chamamos de “*Sopa*”.

Estes elementos gastronómicos, hoje com certa tendência a desaparecerem da refeição quotidiana, são, no entanto, iguarias muito importantes na nossa alimentação. Podemos mesmo afirmar que as sopas nos proporcionam uma das mais completas formas de alimentação, pois que, através delas, comemos não só os alimentos cozidos como o próprio caldo onde foram cozinhados e onde se dissolveram, naturalmente, muitos dos seus elementos nutrientes e sápidos.

Sendo uma das formas de cozinhar mais antigas, outrora estas preparações chegaram mesmo a ser consideradas como uma refeição completa, exemplos que vemos ainda nos tradicionais ensopados e sopas de cozido que sobrevivem em Portugal.

Nos tempos mais recentes têm vindo, progressivamente, a ser adoptadas como um acepipe ou antepasto, servidas geralmente como entrada quente ou mesmo fria de uma refeição e, hoje em dia, chegam mesmo a ser eliminadas das ementas mais simples, sendo aí substituídas por preparações sólidas de confeção mais ou menos elaborada e



que, podendo igualmente ser servidas frias ou quentes, constituem os acepipes propriamente ditos.

6. Preparações de Base

Grupo onde se encontram englobadas diversas preparações líquidas, os **caldos**, que, por afinação, redução ou ligação, servem à feitura da maior parte das sopas, molhos e concentrados de cozinha. Este conjunto de confecções pode, por isso, subdividir-se em outras grandes áreas.

- **Os Caldos de Cozinha.**

Os Caldos de Cozinha:

Estas preparações líquidas diversas são, efectivamente, as reais **Bases** ou **Fundos** de cozinha a partir dos quais se confeccionam a maioria das iguarias culinárias.

Da sua correcta preparação depende pois todo o resto do edifício culinário, pelo que não é de mais referir aqui, mais uma vez, a necessidade de que sejam preparadas da melhor maneira possível.

Como mais importantes destes caldos surgem-nos os seguintes preparos:

- **Fundos de Cozinha.**
- **Caldos Aromáticos.**

Fundos (*fonds de cuisine*)

Caldos básicos que são, essencialmente, os elementos fundamentais dos grandes molhos de base. No entanto, com ele se preparam outros alimentos, servindo mesmo, por vezes, à cozedura de alguns elementos e, nas cozinhas de menores dimensões, podem também ser utilizados para a preparação de sopas, desde que devidamente clarificados e afinados, substituindo os consommés.

Os mais importantes destes caldos são:

O Fundo Branco, Fundo Escuro ou Estufado, Fundo de Aves, Fundo de Caça, Fundo Louro Ordinário e o Fundo de Peixe ou *Fumet*.

Fundo Branco (*Fond Blanc Ordinaire*)

Fundo claro que serve os molhos brancos de carne, à preparação de algumas guarnições e a alguns cozimentos de carnes. Pode substituir o consommé branco.

Fundo Escuro (*Fond Brun ou Estouffade*)



Destinado à preparação dos molhos escuros de base e de alguns estufados ou guisados também é necessário ao afinamento de alguns molhos de assados.

Fundo de Aves (*Fond de Volaille*)

Prepara-se para os molhos de aves e para os cozimentos de criação. Não diferindo muito da base branca é, em muitos casos substituído por esta depois de reforçada no seu gosto com o cozimento, nela, de alguns abatizes ou mesmo de alguma ave idosa.

Fundo de Caça (*Fond de Gibier*)

Nas casas que utilizam correctamente a caça como matéria-prima, é conveniente ter esta base preparada tanto para a confeção de molhos de caça como para a feitura de sopas e para o cozimento de algumas peças desta categoria. A sua confeção faz-se nos tramites gerais, como Fundo Escuro, substituindo a carne e ossos de vaca por carne e ossos de peças de caça de pelo e de pena, devendo acrescentar alguns cogumelos e cebola cravejada aos seus temperos.

Fundo de Peixe (*Fond de Poisson ou Fumet*)

Base que se utiliza para o cozimento de peixes e mariscos, para a confeção de molhos de acompanhamento destes animais e ainda para algumas sopas, podendo, nas casas mais pequenas, substituir o consommé de peixe.

Fundo de Peixe ao Vinho Tinto

Nesta preparação o vinho branco é substituído por maior quantidade de vinho tinto (água e vinho em partes iguais), além de acrescentar tomilho ou estragão ao tempero. Utiliza-se, sobretudo, para o cozimento de salmão, trutas ou outros peixes de rio.

Nota: Outros caldos básicos são possíveis de construir, mas como em geral, são bem menos utilizados, apenas aqui referimos a sua existência e possibilidade de utilização. Entre eles destacam-se o **Fundo de Vitela Louro**, o **Fundo de Vitela Branco**, preparados para a carne branca de vitela, em vez de vaca e, o **Fundo de Aves de Caça**, preparando apenas com caça de penas.

Caldos Aromáticos (*Courts Bouillons*)

Estas preparações são, essencialmente, caldos rápidos que se preparam para cozer algumas matérias-primas, mormente peixes e mariscos, mas também alguns legumes. Usam-se sobretudo quatro tipos:

Caldo Rápido (*Court Bouillon Simple*)

Para pequenas preparações de peixe, ou quando não se pode esperar pela confeção mais complexa de um bom Fumet de Peixe, usa-se este caldo para peixes, o qual se processa com mais rapidez.



Caldo Aromático de Vinho Branco

Para peixes de mar, composto de uma base de peixe à qual se acrescenta vinho branco, salsa e sal.

Caldo Aromático Simples

Para peixes de iro e para crustáceos, onde se faz ferver água temperada de sal e de um gole de vinagre com um ramo de cheiros.

Caldo Aromático de Leite

Em que se prepara uma mistura de leite e de água em partes iguais, temperando com sumo de limão, ramo de cheiros e sal, servindo este Caldo ao cozimento de peixes de mar e de alguns legumes.

7. Classificação das Sopas

7.1 – As Sopas Claras ou Consommés:

Cuja base é um caldo clarificado feito segundo a natureza da sopa que se pretende apresentar (carne, aves, caça, peixe ou marisco), ao qual se acrescenta a guarnição adequada, de acordo com a receita escolhida.

7.2 – As Sopas Ligadas:

Onde se englobam vários tipos de sopa que têm por denominador comum o facto de possuírem na sua composição um elemento espessante de ligação.

Consoante o elemento de ligação utilizado estas sopas podem subdividir-se em:

- **Purés**

Cujo principal meio de ligação são os legumes ou outros elementos cozinhados no próprio caldo.

- **Cremes**

Onde o principal elemento de ligação é o Molho Bechamel.

- **Aveludados**

Nos quais, como o próprio nome indica, o principal elemento de ligação é um Molho Aveludado em relação com o elemento da sopa que lhe dá o nome.



7.3 – As Sopas de Legumes:

Consommés ou outros líquidos sápidos que são adicionados de alguns legumes estufados (*Mirepoix*) e outros cozidos no próprio caldo. Por vezes são adicionados de outros elementos enriquecedores.

7.4 – Sopas Especiais:

Sopas regionais de confeção particular as quais, por vezes, se não enquadram em nenhum dos géneros atrás descritos devido às peculiaridades da sua confeção.

7.1.1 – Os Consommés

Estas sopas são preparadas, como o próprio nome indica, a partir daqueles caldos básicos que estudámos nas preparações de reserva a que denominamos Consommés.

O Consommé será confeccionado segundo a natureza da sopa a apresentar, podendo assim ser de Carne, Peixe, Marisco, Aves ou Caça e torna o nome do consommé branco ou simples. Estes caldos, depois de afinados e clarificados, pelos processos estudados na ocasião, tomam o nome de consommés ordinários, ou comuns e são então guarnecidos com os elementos apropriados, requeridos pela receita a confeccionar.

Este tipo de sopas, que está ausente do receituário tradicional português, pode ser servido quente ou frio.

Composição Geral dos Consommés:

- Consommé em relação com o elemento principal que dá o nome à sopa: **1 L.**
- Purés, caldos ou sucos que aromatizam a sopa: **Proporções variáveis.**
- Guarnição de crotons ou outros elementos em relação com a sopa a apresentar e segundo a composição da receita: **100 a 200g, por litro.**

7.2.1 – As Sopas Ligadas

Aqui se englobam todas as Sopas que possuem na sua composição um elemento de ligação, espessante, que torna a preparação mais consistente e grossa.

Consoante o elemento utilizado, estas sopas podem subdividir-se em *Purés*, *Cremes* e *Aveludados*.

- *Os Purés*

São estas sopas constituídas por um Consommé ordinário em relação com a sopa a preparar (peixe, aves, carne ou caça), adicionado de um puré de legumes que faz a ligação de apoio (cerca de 100 a 200g por litro) e um elemento base que pode ser um



vegetal picado e branqueado ou estufado em manteiga, uma peça de caça ou uma ave cozidas (na razão de aproximadamente 500 a 600g por litro) e um elemento base que pode ser um vegetal picado e branqueado ou estufado em manteiga, uma peça de caça ou uma ave cozidas (na razão de aproximadamente 500 a 600g por litro de consommé). Estes últimos elementos indicados são igualmente reduzidos a puré e é deles que advém geralmente, o nome da preparação.

Devem estes purés serem passados pelo passador e amanteigados com cerca de 60g de manteiga por litro.

Estas sopas são, em geral, guarneçadas com o pão frito em dados e/ou com a parte dos elementos que dão o nome ao puré, cozidos no próprio consommé e cortados adequadamente (*Juliana, Camponesa, Brunesa, Macedónia, entre outros*), combinados segundo a exigência da receita apresentar.

Composição Geral dos Purés:

- Consommé em relação com o elemento principal que dá o nome à sopa: **1 L.**
- Puré de legumes estufado numa gordura: **100 a 200g por litro.**
- Puré de legumes, carnes, peixes ou mariscos que constituam o elemento principal que dá o nome à sopa: **500 a 600g por litro.**
- Auxiliares de espessamento, como arroz, batatas ou ovos: **100g por litro.**
- Guarnição de crotons de pão em relação com a sopa a apresentar e segundo a composição da receita: **100 a 200g por litro.**

Os Cremes

Sopas em que o principal elemento espessante é o Molho Bechamel; (cerca de 1/3 do volume) reforçado por um puré (cerca de 1/4 do volume). O elemento aquoso destas preparações deverá ser sempre um consommé em relação com a sopa a confeccionar.

A guarnição destes cremes é composta por dados de pão torrado ou frito, julianas de legumes ou de carnes, almôndegas, arroz cozido ou pudins reais.

Também se costumam finalizar estas sopas com a adição de cerca de 2 dl de natas por cada litro de sopa.

Composição Geral dos Cremes:

- Consommé em relação com o elemento principal que dá o nome à sopa: **1 L.**
- Molho Bechamel: **3 a 4dl por litro.**
- Puré do elemento principal que dá o nome à sopa: **2,5 a 3dl por litro.**
- Uma ligação final de gemas de ovo: **2 ou 3 por litro.**
- Guarnição de crotons ou elementos diversos em relação com a sopa a apresentar, devidamente cortados e combinados segundo a composição da receita: **100 a 200g por litro.**



- ***Os Aveludados***

Estas sopas preparam-se, de modo geral, como os cremes, ou seja, com um molho de ligação (cerca de 1/3 a 1/2 do volume), um puré em relação com a sopa a apresentar (cerca de 1/4 do volume) e um consommé. O molho de ligação é, neste caso, o molho aveludado em vez do molho bechamel.

A finalização é feita com a manteiga (60g por litro) e natas (1dl por cada litro) sendo a guarnição igual à dos cremes.

Este tipo de sopas também tem a particularidade de serem espessadas com ovos (3 gemas por litro) como elemento auxiliar.

Composição Geral dos Aveludados:

- Consommé em relação com o elemento principal que dá o nome à sopa: **1 L.**
- Molho aveludado em relação com o elemento principal que dá o nome à sopa: **3,5 a 4dl por litro.**
- Puré do elemento principal que dá o nome à sopa: **2,5 a 3dl por litro.**
- Acabamento e ligação final: **1dl de natas ou 60g de manteiga ou 2 a 3 gemas por litro.**
- Guarnição de crotões ou elementos diversos em relação com a sopa a apresentar, devidamente cortados e combinados segundo a composição da receita: **100 a 200g por litro.**

- ***As Sopas Ligadas Especiais***

São sopas ligadas cuja fórmula é invariável, sendo a maior parte das vezes compostas de Purés, Cremes e Aveludados combinados entre si em proporções variáveis e definidas pela receita.

Composição Geral das Sopas Ligadas Especiais:

- Cremes, aveludados, purés, e consommés em combinações diversas e proporções definidas pelas receitas.
- Guarnição final de acordo com as combinações efectuadas.

7.3.1 – Sopas de Legumes

São sopas guarnecidas com legumes diversos (cerca de 400g por litro) os quais poderão ou não ser previamente cozidos ou estufados em manteiga.

O elemento líquido deste tipo de sopas poderá ser água, um caldo, vinhos, sucos de legumes ou mesmo leite.



Composição Geral das Sopas de Legumes:

- Um elemento líquido variável consoante a receita a confeccionar: **1 L.**
- Legumes cortados de modo adequado à receita, estufados ou não previamente em manteiga e geralmente cozidos no caldo da preparação: **400g por litro ou 320g quando combinados com arroz ou massas.**
- Arroz ou massas cozidas no caldo da preparação: **60 a 80g por litro.**
- A guarnição é composta pelos próprios legumes da preparação mas poderá, eventualmente, ser acrescentada com pão, carne, peixe, marisco ou ovos.

7.4.1 – Sopas Portuguesas

As sopas nacionais de raiz popular, tradicional, não se enquadram de maneira geral, na classificação atrás adoptada para as sopas da culinária francesa e internacional.

Entre nós, poderemos considerar três tipos diferentes de Sopas a saber:

- ***Sopas Completas***

Geralmente guarnecidas com pão e alguns dos elementos utilizados para a sua confecção, os quais poderão igualmente ser apresentados à parte, como segundo prato.

- ***Sopas Claras Guarnecidas***

Caldos de legumes, peixe, carne ou marisco, não espessadas e guarnecidas de elementos diversos.

- ***Sopas Espessadas***

Purés de legumes, carne, peixe ou mariscos feitos com proporções variáveis.

Estas sopas poderão, no entanto, ser preparadas segundo os preceitos estudados para as sopas de origem francesa, uma vez que os princípios básicos são semelhantes, alternando apenas a natureza do caldo da confecção que, no caso das sopas portuguesas, é geralmente mais simples, muitas vezes apenas água enriquecida por um ligeiro puxado em azeite.

7.4.1.1 – Sopas Completas:

Estão neste caso as Sopas de Cozido, os Ensopados e os Gaspachos.

São preparações feitas a partir de um caldo utilizado para a confecção (cozimento ou estufamento) de outros elementos, os quais, muitas vezes são servidos como prato segundo, sendo assim, a sopa o seu natural complemento.

Estas iguarias têm fundas raízes na cozinha da antiguidade e nas preparações medievais e apresentam como elemento de guarnição, quase sempre, o pão.



7.4.1.2 – Sopas Guarneçadas:

Aqui se agrupam as Sopas não espessadas e guarnecidas com elementos diversos, sejam eles de natureza leguminosa ou cénica.

Entre estas Sopas contam-se as principalmente Canjas, as Sopas de Legumes e diversas Sopas de Carne.

7.4.1.3 – Sopas Ligadas:

Englobamos neste grupo a Sopas ligadas com purés de elementos diversos, as quais são depois guarnecidas com componentes diversos em relação com a sopa a apresentar.

Estas preparações aproximam-se daquelas que já referimos quando estudamos as sopas da culinária francesa e internacional, no entanto, e ao contrário daquelas, a maior parte das sopas do receituário nacional são preparadas sem caldos muito elaborados, muitas vezes mesmo, apenas com água untada de azeite ou de gorduras de porco.

7.5 Migas e Açordas

Muito características da culinária nacional, estas preparações pouco ou nada são usadas na Cozinha Internacional, no entanto, sendo muito apreciadas entre nós, havendo mesmo alguns pratos extremamente característicos, confeccionados ou guarnecidos com as Açordas ou Migas, veremos aqui algumas indicações sobre o seu modo de confecção.

A distinção entre migas e açordas não se pode fazer apenas pelo seu processo de confecção mas também pela região em que são confeccionadas, pois estes nomes variam imenso dentro do nosso território sendo mesmo, por exemplo, chamadas de migas no Alentejo as preparações que na nossa região se nomeiam de açordas; tal como são conhecidas como açordas certas preparações no Alto-Douro que entre nós conhecemos por Migas. Também outras vezes, algumas destas preparações feitas com base no pão e em caldos diversos são conhecidas como Sopas Secas.

Não podendo nós, no âmbito deste curso, esgotar o problema das Migas e das Açordas aqui referimos apenas algumas das preparações mais importantes no que diz respeito a este género de iguarias.

7.6 Guarnições para Sopas

Entende-se por guarnição de uma sopa, todos os elementos sólidos adicionados ao fundo-base ou ao creme que serve de fundo a qualquer sopa ou ainda ao simples consommé.

Assim as guarnições a que nos vamos referir, não são propriamente aquelas que habitualmente se encontram nos circuitos comerciais, tais como: massinhas tipo



italiano, tapioca, sêmolas e outras mas, aquelas que podemos confeccionar na cozinha e necessitam de maior e redobrado cuidado.

Aparas de cerefólio (*Pluches de cerefeuil*)

Folhas de cerefólio fresco ou seco, inteiras ou picadas que devem ser adicionadas normalmente a sopas de legumes ou à base de puré de legumes, na proporção de uma colher de chá por cada litro de sopa. Esta adição deve ser efectuada apenas na finalização da confeção e já fora da ebulição da sopa.

Nota: Para além das folhas de cerefólio, toda e qualquer adição de outras ervas aromáticas, tais como: Coentros, Poejo, Manjerição, entre outras, segue a mesma regra.

Brunesa (*Brunoise*)

Os elementos da brunesa variam segundo a natureza da sopa a que se destinam. Ela pode ser apenas de um legume, como: cenoura, nabo, aipo, etc. ou ser uma brunesa vulgar. A regra dita a adição de 2 ou 3 colheres de sopa desta guarnição por cada litro de sopa, existam ou não outros ingredientes de guarnição. O corte de legumes em brunesa, consiste em dados de 2 a 3 milímetros de lado, estufados em manteiga e terminados em cocção de consommé branco.

Este corte pode também ser aplicado noutros elementos sólidos tais como: Peito de aves, língua escarlate, filetes de caça, peixe, entre outros.

Crepes (*Crêpes*)

125g de farinha peneirada, 5g de sal fino, 2 ovos inteiros e 2,5dl de leite fervente ou consommé branco. Confeccionar ao crepes segundo a regra geral e utiliza-los segundo a receita a elaborar.

Nota: Estes crepes podem também ser recheados com: Duxelles seco, trufas picadas, cogumelos picados, Mirepoix de legumes, etc. sendo posteriormente enrolados e sobrepostos com um segundo crepe, cozidos em consommé fervente e cortados com um corta-massas ao momento de guarnecer a sopa.

Crotões (*Croûtons*)

Cortar cubos de pão sem cêdea com 5 milímetros de lado, fritá-los em azeite ou manteiga clarificada; apenas ao momento de servir, aplicando uma capitação de 60g de crotões por cada litro de sopa.

Croquetes (*Quenelles*)

Elaborados com o aspecto físico de pequenos pastéis de bacalhau e com a ajuda de colheres de chá, podem ser recheados com vários elementos e constituídos de uma base também de vários tipos de elementos; sendo fritos ao momento de servir.

Diabretes (*Diablotins*)

Cortar rodela com 5 milímetros de espessura de cacetes pequenos, cobrir cada uma com molho bechamel reduzido, ligado com queijo ralado e temperado de pimenta de Cayenne, gratinando-as e servindo-as à parte.



Fios de ovos (*Oeufs Filés*)

Para um litro de sopa, bater um ovo, passá-lo pelo passador fino e distribuí-lo com um funil de fios de ovos sobre uma caçarola com consommé ligeiramente fervente, movendo o funil em círculos e o próximo da superfície. Retirar, enxugar e servir os fios de ovos em consommés ou sopas finas adicionando-os apenas ao momento.

Juliana (*Julienne*)

Legumes finamente cortados: cenoura, hortalíça, nabos, cebolas, aipo, passados ligeiramente em manteiga e lentamente cozinhados; adicionados de um pouco de consommé branco, utilizam-se para guarnecer sopas, podendo ser ainda enriquecidos com ervilhas e outros legumes pequenos.

Juliana Estufada (*Chiffonade*)

Juliana fina de folhas de alface e azedas, passada em manteiga. Utiliza-se como elemento complementar de numerosas sopas.

Profiteroles (*Profiterolles*)

Pequenas bolas de massa de fartos do tamanho de avelãs, cozidas em forno bem quente; podendo ser recheadas com purés vários, sendo servidas à parte e sempre quentes.

Raviolis

Preparados segundo a receita base, mas em miniatura, recheados com pasta de fígado de aves ou outros purés, devem ser cozidos e adicionados à sopa apenas ao momento de servir.

Real Pudim (*Royale Pudim*)

Esta guarnição de sopas prepara-se com uma composição geralmente feita de consommé, ligado com ovos e perfumado de aromas ou ainda enriquecido com um puré a critério, igualmente ligado com ovos. Coloca-se em formas que podem ser de tamanho grande ou unitárias, previamente encamisadas com manteiga e levadas a cozer em banho-maria. Após esfriar cada pudim, desmolda-se e corta-se em rodela, losangos ou outras formas a critério ou simplesmente se apresentam com a sua forma original se forem unitários.

Outras guarnições

Para além das guarnições anteriormente descritas, existem muitas e enumeras mais que não foram nomeadas e que em alguns casos ou maioritariamente estão directamente ligadas à nomenclatura da própria sopa.