6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# ASERET
# Feta per: Teresa Asensio

**Ingredients:**

Col, patatas, cebolla, apio, zanahorias, garbanzos, judías verdes, huevo cocido, aceite, laurel y sal.

**Preparació:**

Se corta toda la verdura a trocitos y se pone a hervir con un chorrito de aceite, el laurel y la sal. Cuando el caldo está hecho se le añaden trocitos de clara de huevo cocido. El resultado es un auténtico y sabroso caldo de verduras.

**Comentaris:**

Cataluña es nuestra tierra. El lugar en el que por nacimiento o residencia, desarrollamos nuestras vidas, hacemos nuestro trabajo, educamos a nuestros hijos. Seamos aragoneses, murcianos o andaluces; seamos magrebíes, argentinos o ecuatorianos, todos, en mayor o menor grado, somos catalanes. Por eso, es poco lo que se puede decir de ella que ya no sepamos: solamente saboreando sus deliciosas sopas quizá nos sintamos un poco más de aquí.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# BRAMBORACHKA (República Checa)

## Feta per: Jan Krízek

### Ingredients:

1/2 kg de patatas, 1 cebolla mediana, 1 puerro, 1 chirivía, 2 zanahorias, 1/2 celerí (raíz del apio), 2 dientes de ajo, 100 g de setas frescas y/o bien 30 g de setas secas, mejorana, alcaravea, 80 g de mantequilla, 40 g de harina, 1 l de caldo de verdura o de carne.

### Preparació:

Si las setas que tenemos son secas las ponemos 1 hora antes a remojo. Si tenemos setas frescas las cortamos y reservamos. Se pueden poner ambas. Con la mitad de la mantequilla doramos la verdura cortada a cuadritos, la cebolla fina y el puerro en rodajas. Apartamos. Con el resto de la mantequilla tostamos la harina hasta obtener un color dorado y después le vamos añadiendo poco a poco el caldo (frío) sin dejar de remover para que no se hagan grumos. Cuando empiece a hervir añadimos las setas puestas a remojo con el agua incluida o bien las setas frescas y dejamos cocer unos 10 min. Añadimos la verdura, las patatas cortadas a cuadraditos, el ajo machacado con una pizca de sal, mejorana y alcaravea. Dejamos hervir a fuego mediano hasta que están hechas las patatas y la verdura. Corregimos de sal. Al que le guste la coliflor, el brócoli, judías verdes, guisantes, etc. puede añadirlos a la verdura.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Caldo Tlalpeño (México)
# Feta per: León , Ximena, Camila y Nicolás

## Ingredients:

4 alones y 2 rabadillas de pollo (carcasas), 3 chiles chipotles (se compran en latas pequeñas en las tiendas de productos sudamericanos) -puede resultar picante por lo que sugerimos comenzar poniendo la mitad-, 1 1/2 taza de garbanzos, 1 cebolla mediana, 2 dientes de ajo, 1 rama de epazote* -se puede sustituir con bouquet garni u omitir-, 2 tazas de alubias verdes en dados, 3 zanahorias en rodajas, 3 limones y sal.

## Preparació:

Desde la noche anterior se ponen a remojar los garbanzos. Se pone a cocer el pollo con la mitad de la cebolla y el ajo hasta que los garbanzos estén suaves. Agregue las hierbas aromáticas, los chiles chipotles, las zanahorias y las alubias tiernas; hervir a fuego bajo. Añadir sal. Servir cuando la verdura esté tierna. Ya en los platos, poner limones partidos y el resto de la cebolla picada.

## Comentaris:

Hemos decidido presentar un "Caldo Tlalpeño" por ser un plato típico mexicano poco conocido, porque se puede hacer vegetariano y económico y porque los ingredientes son fáciles de conseguir casi en cualquier sitio y estación.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Consomé de ave (Chile)

# Feta per: Colectivo chilenos

## Ingredients:

1 bandeja de pollo (sólo es necesario el esqueleto), 2 zanahorias, 4 dientes de ajo, 1/2 pimentón, 1/4 de sémola, 2 huevos, 1 ramita de apio, orégano, cilantro y sal.

## Preparació:

Se hierve el agua (1l. y 1/2), cuando el agua ya este hervida se introduce el esqueleto de pollo, luego las verduras (zanahorias, ajo, pimentón y apio) y se deja hervir unos 3/4 de hora a fuego medio revolviendo de vez en cuando, después de transcurrido este tiempo se agrega la sémola y se revuelve. Luego de apagado el fuego se agrega las claras del huevo y las yemas se disuelven en un poco de agua y se agregan. Al servir se agrega un poco de cilantro picado bien fino sobre el plato y se sirve solo el caldo de la preparación.

## Comentaris:

Esta sopa es utilizada desde antaño por nuestras abuelas para recuperar el cuerpo después de una noche de fiesta para todos aquellos que les gusta la juerga. Receta de doña Anita Machuca.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Crema de calabacín
# Feta per: Carmen Mancebo

**Ingredients:**

1 puerro, 1 ½ Kg. de calabacines, 2 manzanas, 2 zanahorias, 1 patata grande, 1 cebolla mediana, 4 quesitos, 1 *brick* de nata liquida (250ml), agua y sal. Opcional: Picatostes fritos o tiras de jamón crujientes.

**Preparació:**

Trocear las verduras y poner a cocer en una olla con 1 litro de agua. Cuando estén cocidas (entre 20 y 30 minutos) añadir los quesitos y la crema de leche y triturar. Salar si es necesario. Servir acompañada de picatostes o tiras de jamón crujientes.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# CREMA DE FORMATGE AMB HERBES (Austràlia)
## Feta per: Bar-menjador de l'Ateneu Popular 9 Barris

### Ingredients:

10 litres d'aigua, 2 manats de porros, 4 carbassons, 1 api gran, 5 cebes, 5 naps, 6 pastanagues, 5 tomàquets, un bon tros de carbassa, 600 grs. de mantega o margarina, 500 grs. de farina, 1500 grs. de formatge Gouda, 1 litre de crema de llet (optatiu), pebre negre, nou moscada, sal, julivert fresc, pa torrat (picatostes).

### Preparació:

Es posa al foc l'aigua amb totes les verdures tallades i una mica de sal, per tal de fer un bon brou vegetal. Mentre bull, en una altra cassola desfem la mantega i anem afegint la farina, poc a poc i remenant fins que la massa agafi un color daurat i una textura uniforme. El resultant és "el roux". Un cop fet i colat el brou vegetal, l'anem afegint poc a poc al roux, remenant fins que quedi diluït i ho deixem bullir durant uns 15 minuts. A continuació anirem afegint el formatge Gouda, que prèviament haurem ratllat gruix. Hem d'anar remenant fins que el formatge quedi totalment fos. Aquí és on afegirem la crema de llet. Corregim de sal, pebre i un toc de nou moscada. La servirem amb un toc de julivert fresc per sobre i els "picatostes" de pa fregit amb oli.

### Comentaris:

Aquesta sopa, de senzilla elaboració però molt d'aliment, era un dels plats típics entre els grups d'esquiladors d'ovelles australians, en plena època de feina

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Crema de Primavera Agroecològica de la Vall de Can Masdeu
# Feta per: col·lectiu Can Masdeu

## Ingredients:

1 col, 4 cebollas, 7 patatas,7 zanahorias, 9 dientes de ajo, 13 puerros,7 vasos de avena biológica, algunas hojas de: cenizo, borraja, malva, ortiga, salvia (7 hojas grandes), perejil (un manojo), laurel (3 hojas), albahaca (un puñadito), romero (un par de ramitas), 1 vaso de aceite de oliva (ecológico, de olivas cosechadas por la comunidad en noviembre), sal marina no refinada y agua de la mina (la que sale de nuestro grifo).

## Preparació:

Se baja al huerto con una cesta en el brazo, se respira el día, se cosecha a gusto y con mimo, se recogen la col, zanahorias, puerros, cenizo, borraja, malva, ortiga, salvia y perejil, dando las gracias a la tierra por la abundancia y el alimento que nos nutre cada día.
De la despensa se traen 13 cebollas, 7 patatas (de las que han crecido en invierno en el huerto comunal), 7 vasos de copos de avena guardados en un tambo, (comprada a granel en una cooperativa ecológica), de la estantería se escogen las especies: laurel seco, romero (que alguien recogió en la montaña de Collserola), albahaca (del huerto del verano pasado). Se pone buena música o/y se canta a gusto. Se pelan y cortan (por sus las líneas vitales)las cebollas, los puerros (con toda la rama), los ajos y las patatas, Se lavan y cortan la col y las zanahorias (incluyendo sus ramas), se pasa un agua también a todas las otras hojas. Se busca una buena y grande olla de acero inoxidable y se la pone al fuego. (Se cocina en la cocina industrial reciclada), se prepara un buen fuego con madera de los pinos secos del valle, o si hace un buen día de sol (y la sopa se sirve a la hora de comer) se puede hacer en la cocina solar en el patio) Primero se saltean un poco las cebollas, los ajos y los puerros, con un buen chorro de aceite de oliva, después se añaden las coles, las zanahorias, las patatas, las hojas de laurel y en seguida el agua que las cubra de sobras. Se tapa. Se deja que hierva un ratito y se le añaden las hojas de cenizo, borraja, malva y ortiga y se incorpora también la albahaca seca y la avena en copos. Mientras se pican las hojas de zanahoria, de la salvia y del perejil, muy bien picaditas. Un 10% del tiempo de cocción antes de apagar se añade la sal. Se saca del fuego. Se tira el laurel al compost. Se pasa muy bien con la maxi-pimer industrial (comprada de 2ª mano) y ahí se le va regando un buen vaso de nuestro aceite de oliva. Se añade la salvia y las hojas de zanahoria picadas, se comprueba cómo está de sal. Se sirve con una sonrisa y un poquito de perejil fresco en cada plato. Y tal vez una rebanada de Pan hecho en el horno de leña por los panaderos de la vall con harinas ecológicas y masa madre.
Consciencia en la comida...somos lo que comemos ;) I Bon profit !

## Comentaris:

Cada domingo a las 12.00 hacemos la ruta por Can Masdeu y en el Rurbar se sirven comidas y bebidas ricas y agroecológicas! También los domingos se hacen actividades abiertas al público. Bienvenid@s vecin@s al Vall Agroecológico de Can Masdeu!

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

## CREMA LIGERA DE BOGAVANTE CON PUERROS Y SETAS (Catalunya) Feta per: Peña Puretas

**Ingredients:** 2 bogavantes de aprox. ½ kg. la unidad, 200 gr. de gambas rojas , 4 carabineros, 1 cebolla , 1 zanahorias, 2 dientes de ajos, 4 tomates rojos, 1 dl. de vino blanco seco, ½ litro de fondo de ave, 1 litro de *fumet* de pescado de roca, 150 gr. de *ceps*, 150 gr. de *rossiyols*, 150 gr. de champiñones u otras setas, 4 puerros, aceite de oliva virgen, sal, pimienta y un poco de cebollino.

**Preparació:** Cocer el bogavante durante 5 minutos en una olla con agua hirviendo y sal. Escurrir, dejar enfriar en un bol con agua y hielo sacar el caparazón y reservar todo. Calentar un poco de aceite en una olla de fondo grueso y saltear a fuego vivo , las gambas y carabineros. Retirar , dejar enfriar y separar también las pieles y cabezas de los cuerpos. Reservar. En la misma olla rehogar la cebolla y las zanahorias peladas y cortadas, cuando empiece a coger color agregar los 2 dientes de ajos, aplastados con piel y el tomate limpio y troceado. Dejar cocer, añadir todos los caparazones y pieles del marisco y verter el vino blanco y reducir. Mojar con el fondo de ave y el *fumet* de pescado. Dejar que arranque el hervor, sazonar con sal y pimienta y cocer a fuego lento durante 20 minutos . Triturar y colar. Se puede ligar muy ligeramente con un *roux* (igual mantequilla que harina). Reservar. Limpiar las setas y saltearlas por separado a fuego vivo. Reservar. Limpiar los puerros, sacar la parte más verde y las primeras hojas duras y cortar en juliana fina. Freírlas en aceite caliente para que queden crujientes. Acabado : Saltear a fuego vivo los bogavantes, las gambas y los carabineros. Colocar en un plato sopero un lecho de puerros y setas, y sobre éste y alrededor ½ bogavante , un carabinero y una cuarta parte de las gambas rojas.

**Comentaris:** Esta sopa se prepara en Catalunya para ocasiones especiales es una sopa que tiene unos ingredientes mezcla de mar y montaña.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# CUBO DE SOPA MAJJO
## Feta per: Emilio Salvador, Ricardo Domingo i Alex Ayaso

**Ingredients:** 2 Litros de agua, 150 g de zanahorias, 100 g de patatas, 100 g de calabaza, 75 g de nabo, 1 puerro, rama de apio blanco con hojas, 1 chorro de aceite de oliva, 4 granos de pimienta blanca, 1 rama de perejil, sal y 10 hojas de gelatina.

**Preparació:** Pelar las zanahorias y cortarlas en trozos grandes, así como las patatas, la calabaza y el nabo. Limpiar el puerro, eliminar las hojas terrosas y el extremo y partir en dos, lavar bien el apio y el perejil. Poner una olla grande tapada con dos litros de agua fría a fuego vivo y las verduras troceadas, cuando rompa a hervir, añadir el aceite de oliva, salar y dejar cocer, a fuego un poco más suave aproximadamente una hora (hasta que se consuma la mitad del caldo). Colar el caldo por una rejilla fina o colador chino, para que salga bien limpio, pon las hojas de gelatina en un bol con agua fría. Cuando se ablanden añádelas a la cazuela del consomé limpio al fuego para que se mezclen bien. Viértelo sobre un recipiente rectangular, tipo bandeja de horno o similar procurando que no llegue a más de 3 cts. de alto. Deja que se temple e introduce en el frigorífico hasta que se endurezca. **Crujiente de queso:** Pon papel de horno sobre la bandeja del horno y ralla el queso por encima. Hornea a 180º C durante 8-10 minutos. Cubre el queso con papel de horno y pon otra bandeja encima para que haga presión y vuelve a hornear durante 5 minutos. Retira el papel y reserva. Se cortará luego en pequeñas porciones.

**Comentaris:** **Composición del Cubo de sopa majjo** Una vez enfriado el consomé, disponer tostaditas cuadradas de canapé, y untarlas de queso cremoso, tipo Philadelphia, o bien paté, según el gusto. Cortar la gelatina de consomé en cuadrados del tamaño de las tostadas. Desmoldar la gelatina ya cortada, preferiblemente poniendo una madera o superficie encima de la bandeja y darle la vuelta para que caigan encima los cubos de gelatina. Para la preparación del canapé pondremos un cubo de gelatina de sopa encima de la tostadita y el queso o paté, finalmente pincharemos en lo alto del cubo un trocito de crujiente de queso. Se pueden preparar diferentes salsas líquidas, de soja, picante, vinagre y poner cada una en una botellita con vaporizador. Se rocía vaporizando por encima del cubo de sopa Majjo si se quiere.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Chairo (Bolívia)
# Feta per: FEDEBOL

## Ingredients:

1 espalda de cordero, 1/4 Kg de chalona, 100 grs. de maíz cocido, 100 grs. de trigo cocido, 400 grs. de chuño remojado 2 zanahorias, 10 palto de arvejas, 1/2 plato de habas, 1 cebolla, 3 papas cortadas al hilo, Perejil, Sal y pimienta.

## Preparació:

Cocine el cordero en una olla con agua y sal durante 1 hora. Agregue la zanahoria rallada, la cebolla picada, las arvejas, las habas, el nabo entero, la chalona y deje hervir 20 minutos. Luego, añada el chuño lavado, pelado y martajado, las papas cortadas al hilo, el trigo y el maíz. Sirva y decore cada plato con perejil picado. Calorías por ración: 398.

## Comentaris:

El Chairo es una sopa de *chuño* (es una papa deshidratada, técnica desarrollada por los antiguos habitantes de los Andes), originario del departamento de La Paz, va acompañada de Chalona y bastante carne, puede ser de cordero o de res.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Chiken & corn soup (Pakistan)

## Feta per: Khola

**Ingredients:**

2 dientes de ajos, 1 cebolla pequeña, sal, sal china (optativo), ½ kilo de pollo, pimienta negra molida, maíz dulce (200g), 1 huevo, zanahoria, verdura, perejil, 2 cucharas de maicena y 1 chorrito de jengibre (optativo).

**Preparació:**

Herviremos el pollo con 4 tazas de agua. Echamos el chorrito de jengibre, sal, ajo y cebolla (entero, no hace falta cortar). Lo dejamos hervir unos 15 minutos. Después de hervir, quitamos los huesos, el ajo, cebolla y el jengibre. Dejamos la olla a fuego lento. Cogemos el huevo, batimos la clara y la echamos, junto con la sal china y la pimienta negra. Con las dos cucharadas de maizena, la mezclamos con agua, y lo echamos a la olla. Herviremos unos 2-3 minutos y le añadimos perejil. Si añadimos verdura le daremos más rato para hervir.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Escudella (Catalunya)
# Feta per: PSC Nou Barris

## Ingredients:

1 apio, 1 chirivía, 1 col, 1 zanahoria, 1 nabo, 1 puerro, 250 gr. de patata, 250 gr. de garbanzos, 250 gr. de alubias, 150 gr. de butifarra blanca, 150 gr. de butifarra negra, 400 gr. de gallina, 400 gr. de ternera, 200 gr. de cerdo (oreja, pie o morro), 1 kg. de pollo, 100 gr. de tocino blanco, 1 "pilota", 1 hueso de jamón, 1 hueso de rodilla de ternera y sal a gusto.

## Preparació:

Poner una olla al fuego con 5 litros de agua, echar carnes y huesos hasta que hiervan. Cuando empiece a hervir, espumar bien las impurezas que queden en la superficie. Echar los garbanzos y las alubias (previamente remojados, en agua templada, durante 12 horas). Añadir las verduras: zanahoria, nabo, chirivía, apio y puerro. Dejar hervir 1 hora y media. Añadir la col, las patatas a dados y la *pilota*. Echar las butifarras. Dejar hervir unos 30 minutos más. Rectificar de sal...

## Comentaris:

La *escudella* es un cocido típico de la cocina catalana. Se caracteriza especialmente por usar butifarras en el hervido así como la "pilota" que son productos típicos de la gastronomía catalana. Como costumbre antiguamente se hacía un tipo llamada *escudella de pagès* que tenía fideos y arroz mezclado, al igual que le *escudella de Nadal* que todavía hoy se hace y es con *galets*, típica pasta seca de la cocina catalana.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# ESCUDELLA BARREJADA (Catalunya)

**Feta per: Ramona Casas, Josep López, M del Carme Rovira, Carme Ventura**

## Ingredients:

50 gr. de cigrons, herbes per a sopa (dues pastanagues, un trosset de porro, una fulla d'api, mig nap, mitja xirivia), 1 ós de pernil, 1 ós d'espinada, 1 ós de vedella, carn de vedella o costella, 1 carcanada de pollastre, 1 pollastre, 1 botifarra negra, 3 fulles de col, sal, 1 ceba mitjana, 2 patates, fideus, arròs, 2 peus de porc (tallats per la meitat). Per a fer la pilota: ¼ de carn picada (vedella i porc), all, julivert, pa ratllat, 1 ou y farina.

## Preparació:

Es posa aigua en una olla grossa (uns 3 l.) amb una mica de sal. Quan comenci a bullir s'hi afegeixen les herbes, la ceba, els ossos, el cigrons i la carn. Es deixa bullint a foc suau. Mentrestant es va fent la pilota: es barregen la carn amb l'ou, l'all i el julivert tallats ben petits. Un cop feta la boleta s'arrebossa amb farina. Al cap d'una hora es treuen els ossos. S'hi afegeixen els peus de porc, la carcanada i el pollastre. Al cap d'una altra hora traiem el pollastre i la carn per a tallar-ho a trossets i ho tornem a posar. Afegim les fulles de col, les patates, la pilota, els fideus, l'arròs i per últim la botifarra a talls petits. Ho deixem coure fins que l'arròs i els fideus estiguin al punt. Rectifiquem de sal si cal i ja tenim l'escudella!

## Comentaris:

És un plat molt habitual a la cuina catalana. El seu nom està documentat des del segle XIV i prové del petit recipient de fang que s'utilitzava per menjar els potatges i sopes. És un plat amb moltes variants ja que a cada lloc i moment es realitzava amb els ingredients que tenien més a mà. Hi ha qui hi posa tomàquet, mongetes o bròquil.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# ESCUDELLA BARREJADA

## Feta per: Pep Salsetes

**Ingredients:**

Porros, api, nap, xirivia, carabassa de sopa, bledes, patates, etc.

Careta de porc, gallina, botifarra blanca, negra, pilotes de carn de vedella i porc barrejades, etc.

Mongetes del ganxet del molí de Blancafort, La Garriga, cigrons de Can Gallifa del Pla de Llerona.

Arròs, fideus i sagí ranci.

Aigua de la Font de Canyelles.

**Comentaris:**

A la zona on visc actualment, El Serrat de l'Ocata, es feia una sopa anomenada *Escaxarrutat o Catxaruda* que era també una escudella barrejada però sense gaires elements càrnics, això sí, no es descuidaven mai, el sagí ranci pastat amb farina, que era el saboritzant que s'utilitzava en èpoques anteriors als "caldos" concentrats actuals (cubitus).

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Escudella Magra (Sopa de bacallà)
# Feta per: Mercè Pratginestós

## Ingredients:

200 gr. de bacallà sec, 150 gr. de mongetes blanques bullides, 100 gr. de fideus del nº 9, 1 ceba, 2 dl. d'oli, 20 gr. de farina i 3 grans d'all.

## Preparació:

Es so fregeix en una cassola la ceba tallada finíssimament; un cop enrossida s'hi afegeixen els alls, també tallats molt fins. Quan siguin rossos s'hi posa la farina, tot remenant, i que es cogui bé. Es mulla amb aigua i es fa arrencar el bull. Cinc minuts més tard s'hi afegeixen les mongetes i el bacallà tallat a trossets, que haurem tingut en remull fins a dessalar-lo. Cinc minuts després de la cocció d'aquests ingredients s'hi posen el fideus. Tastar el punt de sal. Solen afegir-s'hi uns dauets de pa fregits en oli; s'hi posen un cop s'ha retirat l'olla del foc.

## Comentaris:

És una de les moltes i diferents escudelles que es fan arreu del nostre país. Aquesta com el nom indica és senzilla i econòmica (i més abans que el bacallà anava barat i era per la gent pobra). Es podia menjar durant la Quaresma, quan menjar carn estava prohibit.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Fricasé (Bolivia)
# Feta per: familia Jiménez Gil

**Ingredients:**

Costilla de cerdo, mote, ají amarillo y *chuño* (patata negra para picante).

**Preparació:**

Se hierve el mote con el chuño, cuando ya esté blando se le añaden las costillas y el ají. Se hierve hasta que la carne esté blanda. Listo para servir.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Gazpacho andaluz (Córdoba)
# Feta per: Victor Molina

## Ingredients:

1 kg. de tomates maduros, 1 pimiento verde, ½ pimiento rojo, ½ pepino, ½ cebolla, 2 dientes de ajo, ¼ de pan de barra mojado, 1 l. y ½ de agua mineral, 2 cucharadas de vinagre, 2 cucharadas de aceite de oliva y 1 cucharada de sal.

## Preparació:

Rallar los tomates. Cortar todas las hortalizas a dados. Añadir el resto de ingredientes. Pasarlo todo por el mini primer y después por el pasapurés. Mezclar en un bol y servir bien frio.

## Comentaris:

Puente Genil es un pueblo muy típico de de Córdoba.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Harira (Marroc)
# Feta per: dones marroquís de 9 barris

## Ingredients:

150 cc. de aceite, 250 gr. de carne magra de ternera en trocitos, 200 gr. cilantro fresco, 2 puñados de garbanzos, 200 gr. de perejil fresco, 5 gr. sal, 200 gr. apio, 1 cebolla picada, 1 puñado de fideos finos, 1 vasito de harina, 15 gr. pimienta negra molida, 1 kg. tomate natural triturado, 6 huevos duros, 1 limón cortado en cuatro rodajas.

## Preparació:

Se pone la carne, cortada en dados, en una cacerola junto con la cebolla finamente picada y un vasito de aceite; se pica el perejil, el cilantro y el apio y se añaden a la carne junto con los garbanzos, que se deben haber pelado después de estar en remojo un día. Se añade 1,5 más de agua que de tomate; cuando los garbanzos estén tiernos se añade el tomate y se deja hervir. Hacia el final se agregan los fideos y la harina, previamente diluida en agua. Se remueve para que no hagan grumos. En platos aparte se sirven los huevos y el limón cortado, y los típicos sbaquia (dulces).

## Comentaris:

Es la sopa del Magreb por excelencia. Este plato y el cuscús son, los dos platos más famosos de la cocina magrebí. A la Harira se la conoce con el nombre de la "sopa del Ramadán", porque aunque se consume a lo largo de todo el año, especialmente en la época del frío, durante el mes sagrado del Ramadán todos los fieles, casi a diario, rompen su ayuno con la harira básicamente porque es una sopa completa con muchas calorías. Se toma en un cuenco redondo, símbolo de la unidad, y las familias la comparten con aquello vecinos que viven o están solos en el momento del Ramadán. Existen dos variedades principales de harira: la Bidauia y la Marraquechina o clásica.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# HARIRA (Beni-Mellal)
# Feta per: Touria Ouhizoun

**Ingredients:**

125 gr. de garbanzos, 125 gr. de lentejas, apio a trozos, medio manojo de perejil, medio manojo de cilantro, 2 tomates rallados, tomate frito, 4 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharadita de pimienta negra molida, 1 cucharadita de jengibre, 1 cucharada de Karkoum, 1 cucharada de canela molida, colorante, 1 cucharadita de menta, un poco de carne de ternera, 3 cucharadas de harina, 1 cucharadita de mantequilla con sal y un puñadito de fideos medianos.

6è Festival de
# SOPES DEL MÓN MUNDIAL

## الحريرة المغربيةHarira (Marroc)

### Feta per: Afaf Alalech i Alksar Alkbir

- 500 غ طماطم محكوكة. 500g tomate rallado
- بصلة محكوكة.Una cebolla rallada
- قليل من راس الحنوت. Un poco de Ras El Hanout
- كنور. Una pastilla de Avecrem
- ملعقة من الزيت.Una cuchara de aceite
- ملعقة من سكنجبير.Una cuchara de jengibre
- ملعقة من ابزار. Una cuchara de pimiento
- ملعقة من السمن الحر.Una cuchara de mantequilla salada
- قليل من المعدنوس، قليل من القصبور، قليل من الكرافس. Un poco de perejil, cilantro, apio
- ملعقة من الزعفران. Una cuchara de azafrán
- ملعقة ونصف من الملح. Una cuchara y media de sal
- قليل من اللحم.Un poco de carne
- قليل من الطحين للخليط.Un poco de harina para espesar

قليل من الحمص. Un poco de garbanzos

قليل من العدس، شعرية، بيضة مضفوقة.Un poco de lentejas, fideos y un huevo batido

6è Festival de
# SOPES DEL MÓN MUNDIAL

## الحريرة المغربيةHarira (Marroc)

### Feta per: Rajae Rifi

- 500 غ طماطم محكوكة. 500g tomate rallado
- بصلة محكوكة.Una cebolla rallada
- قليل من راس الحنوت. Un poco de Ras El Hanout
- كنور. Una pastilla de Avecrem
- ملعقة من الزيت.Una cuchara de aceite
- ملعقة من سكنجبير.Una cuchara de jengibre
- ملعقة من ابزار. Una cuchara de pimiento
- ملعقة من السمن الحر.Una cuchara de mantequilla salada
- قليل من المعدنوس، قليل من القصبور، قليل من الكرافس. Un poco de perejil, cilantro, apio
- ملعقة من الزعفران. Una cuchara de azafrán
- ملعقة ونصف من الملح. Una cuchara y media de sal
- قليل من اللحم.Un poco de carne
- قليل من الطحين للخليط.Un poco de harina para espesar

قليل من الحمص. Un poco de garbanzos

قليل من العدس، شعرية، بيضة مضفوقة.Un poco de lentejas, fideos y un huevo batido

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Humita Argentina (Argentina)
# Feta per: Liliana Pompas

## Ingredients:

1 cebolla, 30 gr. de manteca, 500 gr. de calabaza rallada, 200 gr. de tomates en conserva, 200 gr. de choclo cremoso, 300 gr. de choclo en grano, sal, pimienta, azúcar, ajo, 2 cucharadas de perejil, 250 cc. De crema de leche, 1 cdita. De almidón de maíz, 1 huevo, 4 cdas. De queso rallado y 200 gr. de queso fresco.

## Preparació:

Rehogar una cebolla y agregar el contenido de una bandejita de calabaza rallada de las que se expenden en los supermercados, reemplazar los tomates peritas por el contenido de una lata.

## Comentaris:

Comida típica del norte argentino donde hay mucho maíz y calabaza.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Locro (Argentina)
# Feta per: Xarxa d'Intercanvi de Coneixements

**Ingredients:**

700 gr. maíz blanco, 2 cebollas, 2 cebolletas, 1Kg. de calabaza, ½ Kg. boniatos o patatas, ¾ Kg. de ternera, ½ Kg. de cerdo, pimentón, laurel, aceite, panceta y 1 chorizo.

**Preparació:**

Se pone en remojo el maíz. Se hierve el maíz. Antes de que esté cocido del todo se agrega la calabaza pelada y cortada junto con el boniato. Se deja cocer bien. Con los demás ingredientes se hace un sofrito. Al final agregamos la carne. Una vez cocida se mezcla todo con el maíz para que darle gusto.

**Comentaris:**

Plato típico del Noroeste argentino donde se come mucho maíz. Lo aprendí de mis padres y me encanta hacerlo en fiestas patrias.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Locro de gallina (Bolivia)

## Feta per: Rosario

**Ingredients:**

1 gallina, 400 grs. de arroz, 1 patata, 1 zanahoria, 1 cebolla, 200 grs. de guisantes, 1 pimiento verde, colorante amarillo, agua, sal.

**Preparació:**

Se pone a cocer la gallina en abundante agua. Luego agregar la cebolla, el pimiento y el ajo cortado a cuadraditos pequeños. Cuando esté cocido agregar el arroz, la patata y la zanahoria cortada en juliana o en cuadraditos, el arroz, los guisantes y el colorante. Debe cocer con bastante agua.

**Comentaris:**

Es la comida típica de cuando iban en caravana, lo ponían todo en el fuego a hervir y resultaba un plato rápido y nutritivo.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# LLUVIA DE ESTRELLAS

## Feta per: TALLER DE CASTELLANO DE CAN BASTÉ

### Ingredients:

Un puñadito de perejil picado, 2 cucharaditas de orégano, 1 cucharadita de ajo molido, 2 cucharaditas de pimentón rojo, 1 cucharadita de sal, 1 Berenjena, 4 Zanahorias, 4 Patatas, 1 puerro, 1 nabo, 1 calabaza pequeña, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 1 cebolla, 1 tomate, 3 litros de agua, 1 cubito de carne, 1 cubito de verduras, 1 cubito de pollo, 1 cucharadita sopera de aceite de oliva o girasol, 150 gramos de fideos estrellitas, queso para espolvorear.

### Preparació:

Colocamos a fuego medianamente lento una cacerola de tamaño medio o grande con la (PREPARACIÓN INICAL) hasta que levante el hervor.
Lo dejamos hervir unos 5 minutos para que se concentre el sabor del caldo.
Luego agregamos todos los CONDIMENTOS espolvoreándolos y revolviendo con cuchara de madera para que se mezcle n bien con el caldo.
Lo dejamos hervir 5 minutos más.
Cuando esto ya se mezcló con el caldo agregamos las VERDURAS una a una cortadas en cubos, menos 1 patata y 1 zanahoria que la vamos a rallar dentro del caldo.
Todo esto lo dejamos hervir por 15 minutos para que las verduras cocinen, quitamos con una espumadera las verduras en cubos y al caldo que queda le agregamos los fideos (LLUVIA). Dejamos que hierva por 10 minutos para que cocinen los fideos, apagamos el fuego, y dejamos reposar por 5 minutos. Luego servimos y espolvoreamos queso por encima (LLUVIA).

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Potage de légumes
# Feta per: Anissa

**Ingredients:**

1 cebolla, 2 patatas, 2 puerros, 2 ramas de apio, 3 hojas de lechuga, 100 gr. de champiñones, 2 cucharadas de crema de leche o nata, sal y pimienta.

**Preparació:**

Pelar la verdura y cortarla en trocitos. Poner en la olla y añadir agua, sal y pimienta. Hervir la preparación y 15 minutos después añadir las dos cucharadas de crema. Una vez la sopa lista hay que batir la verdura.

**Comentaris:**

Una sopa sencilla y sabrosa que calentará el gran corazón de las "xarxeras" y "xarxeros" de Ton y Guida. Recomendada para fomentar la solidaridad.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Potaje *Parmentier* (França)
# Feta per: Carolina Soguero

## Ingredients:

**Potaje:** 800 g. de patatas, 2 dl. de crema de leche, 2 puerros (la parte blanca), 2 l. de consomé vegetal, 50 g. de mantequilla y sal.

**Guarnición:** 50 g. de nueces, salsa de soja, 100 g. de tofu firme, aceite de oliva, perejil fresco y pimentón dulce.

**Consomé vegetal:** 2 puerros en juliana, champiñones, 1 apio en juliana, 2 patatas troceadas, 1 cebolla troceada, 2 tomates pelados, 2 zanahorias, tomillo fresco, 2 chirivías troceadas, romero fresco, sal y pimienta.

## Preparació:

Trocear todos los ingredientes del consomé y ponerlos a hervir en una olla grande. Cuando empiece a hervir, cocerlo a fuego muy lento durante 30 min. Dejar enfriar y colar el caldo, descartar los vegetales. En una sartén con la mitad de la mantequilla sofreír la parte blanca de los puerros, cortados regulares, durante 3 minutos a fuego moderado. Añadir las patatas cortadas y el consomé. Dejar cocer hasta que esté tierno. Pasarlo por el pasapurés y opcionalmente por un colador chino si quedase muy grumoso. En caso de que quede muy espeso añadir un poco más de consomé vegetal. Para la guarnición, trocear el tofu en cubitos y sofreírlo con aceite de oliva y salsa de soja. Retirarlo aparte. En el último momento, añadirle al puré la crema de leche y el resto de la mantequilla. Al momento de servir, añadir las nueces troceadas y el tofu. Espolvorear con un poco de pimentón dulce y perejil fresco troceadito para darle color.

## Comentaris:

Este nombre popular lo reciben la mayoría de los platos que tienen como base fundamental la patata, en homenaje al gran filántropo y agrónomo francés Parmentier (1737-1813) por haber introducido el cultivo de este tubérculo en Francia. El Larousse Gastronomique comenta ampliamente la problemática de la introducción de la patata en Europa. Parmentier lo fomentó hasta que llegó hasta nuestros días como acompañamiento imprescindible en nuestras comidas.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Puchero argentino (Argentina)
# Feta per: Mariana Aceto

## Ingredients:

1 calabaza, 1 cebolla, 1 pimiento rojo, 100 g. de garbanzos, 100 g. de mazamorra (maíz blanco), 100 g. de chorizos, 100 g. de panceta, 250 g. de carne de cerdo y 250 g. de carne de vaca.

## Preparació:

Se hace un sofrito con las verduras. Se añade la carne cortada y los trozos de calabaza. Se deja freír unos minutos y se añade el agua. Se deja hervir hasta que quede un caldo muy espeso.

## Comentaris:

Esta sopa, con diferentes variantes, constituye el popular puchero argentino.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# SANCOCHO DOMINICANO

## Feta per: Asociación de Descubiertenses de Cataluña

**Ingredients:**

4 kg. de gallina vieja; 4 kg. de ternera; 3 kg. de cerdo; 4 kg. de yuca; 5 kg. de *yautias*; 3 kg. de ñames; 4 kg. de calabaza (*auyama*); 4 kg. plátano verde; 3 kg. de patata; 3 kg. de plátano macho; 1 kg. de cebolla; 1/4 de perejil; 1/2 kilo de pimientos verdes; 24 unidades de avecrem; 1/2 kg. de ajo; 1 l. de aceite de oliva virgen extra; 35 l. de agua; sal, pimienta y orégano al gusto.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Simfonia de verdures
# Feta per: Coral l'Ideal d'en Clavé

**Ingredients:**

Calabacín, cebolla, puerros, patata y zanahoria.

**Preparació:**

Se tritura todo se aliña con un chorrito de aceite, un poco de pimienta molida y se acompaña de unos picatostes.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Sopa Anticrisis
# Feta per: taller cuina natural, Casal de Barri de Prospe

## Ingredients:

150gr. de flocs de civada torradets en una paella, 1 pebrot vermell, 2 cebes, 3 pastanagues, 250 gr. xampinyons, 1 carbassó, 100 gr. blat de moro, un ramat de farigola i romaní, 3 l. de caldo de verdures, sal i oli.

## Preparació:

Es fa un sofregit de les cebes, ben picadetes. Afegirem el pebrot vermell, també molt picat i la pastanaga la incorporem un xic més tard a l'olla. Després posarem el carbassó, també molt trinxadet i els xampinyons laminats molt prims. Incorporem més tard el blat de moro i afegirem els flocs de civada, el caldo de verdura i el ramat de farigola i romaní quan estigui bullint i el retirarem als 5 minuts. La salarem al gust i llest!

## Comentaris:

La civada és un cereal que és molt relaxant, molt digestiu i prenent-lo en flocs és molt més tolerat, sobretot per la gent que està malalta. Podíem dir moltes coses d'aquest cereal, però acabem d'iniciar el taller i estem endinsant-nos en la màgia de la cuina natural! El què si sabem és que per al sistema nerviós va molt bé i pot anar calmant-nos i desaccelerant-nos en aquesta època de tensió de crisis! Bon profit!

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# SOPA BERGAMASCA (Itàlia)
# Feta per: Lidia Tironi

## Ingredients:

100 g. de judías blancas, 1 tronquito de apio, 1 hoja de col, 1 patata pequeña, 50 g. de cansalada, media cabeza de ajo, un puñado de perejil y un puñado de arroz.

## Preparació:

Trocear la verdura.

Las judías han de estar previamente en remojo.

La cansalada, el perejil y los ajos crudos, pasarlos por el túrmix.

Hervir durante dos horas a fuego muy lento.

Cuando falten 15 minutos echarle el arroz.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# SOPA CAMPERA

## Feta per: Maribel López

### Ingredients:

Caldo de pollo; 3 dientes de ajo; 1 chorro de aceite; 1 cebolla mediana; 1 pimiento; 3 tomates; 1 huevo duro; 1 cucharadita de pimentón; ½ barra de pan duro.

### Preparació:

El caldo se tiene hecho. En una olla se pone el aceite. Se fríen los ajos cortados a rodajas. A continuación se añade la cebolla y el pimiento cortadito. Después se añaden los tomates. Una vez frito se añade el pimentón y rápidamente el caldo.

Se tuesta el pan y se echa a trozos. Se hierve a fuego muy lento durante 20 minutos. Después se le añade el huevo duro cortado y el pollo desmenuzado. Es importante remover para que no se pegue.

### Comentaris:

Esta sopa la ha elaborado Maribel López, de la Xarxa d'Intercanvi de Conexiements.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# SOPA CAMPESINA (León)
# Feta per: La Montserratina 9 Barris

## Ingredients:

300 gr. de garbanzos remojados, 2 nabos, 1,50 gr. de tocino blanco de beta, 300 gr. de col, 500 gr. de patatas, 500 gr. de butifarra blanca y negra, sal fina y 100 gr. de fideo grueso o arroz.

## Preparació:

En una olla con agua y sal añadimos los garbanzos, los nabos, las patatas, la col y el tocino blanco a trozaos pequeños. Dejamos hervir 1 hora. Seguidamente incorporamos las butifarras a tacos pequeños, pasada media hora introducimos los fideos o el arroz.

## Comentaris:

En recuerdo de Pili y Lisardo.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Sopa canas (Cáceres)
# Feta per: Victoria Peña

**Ingredients:**

Ajos, aceite, leche, agua, pan asentado, comino, sal y huevos.

**Preparació:**

Cortar el pan en rebanadas finas. Calentar el aceite y dorar los ajos. Freír el pan y retirar. En el aceite de freír echar el agua, la sal y la leche y dejar hervir. En un recipiente poner el pan frito, un par de huevos y verter el caldo hirviendo por encima. Espolvorear con el comino.

**Comentaris:**

Sopa de Garganta la Olla, provincia de Cáceres, de lo más bonito de toda Extremadura. Declarado monumento artístico. Al lado de Yuste.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Sopa Catadian
# Feta per: Eduard F. Vinyamata, Jessica Duncan

## Ingredients:

3/4 de *baguette* o pa sec, oli d'oliva, 1 litre d'aigua, sal, 1 ramet de menta fresca, 50 grams de xarop d'auró.

## Preparació:

Introduir en un cassó les llesques de pa sec, l'aigua i un raig d'oli. Portar a ebullició. Un cop bulli, abaixar el foc al mínim possible, introduir la menta i tapar. Cuinar durant 15-20 minuts. Apartar del foc, retirar les branques de menta, introduir el xarop d'auró i corregir de sal. Passar tot pel túrmix fins a obtenir una crema ben fina.

## Comentaris:

Basant-nos en les polítiques alimentaries locals, la sopa Catadian s'inspira en ingredients de la nostra terra i una recepta tradicional Catalana, transmesa d'àvia a net. Aquesta sopa de primavera es basa en un caldo de pa dur, oli d'oliva i menta fresca. L'aroma delicat que en resulta es veu augmentat amb el dolç i terrós gust del xarop d'auró de Quebec (Quebec maple syrup). El xarop d'auró juga un rol central en les tradicions culinàries de Canada. Barrejat amb el caldo de menta, sorgeix una sopa amb un gust únic, reconfortant i contemporani que encapsula el millor d'aquestes dues riques tradicions culinàries. Els orígens d'aquesta sopa venen de temps enrere, quan la vida era més difícil i el menjar escàs. Conseqüentment tot s'aprofitava. És més, el que es menjava era predominantment local i de temporada. A mida que ens enfrontem una creixent incertesa econòmica i lluitem contra el canvi climàtic, aquesta sopa presenta una visió econòmica, ètica i refrescant d'una sàvia i antiga tradició. Per sobre de tot aquesta sopa destaca per la forma com incorpora tradició i actualitat, respectant les nostres tradicions culinàries i a la vegada introduint-les un context únicament modern. Bon profit! Bon appetite. La sopa Catadian és la creació culinària de dos fanàtics de la cuina, un CATAlà (Eduard F. Vinyamata) i una CanaDIAN (Jessica Duncan), que anomenen Barcelona casa seva.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Sopa de Ajo (Cantàbria)
# Feta per: Xarxa d'Intercanvi de Coneixements

## Ingredients:

Ajos, pan asentado, aceite, agua y torreznos de tocino.

## Preparació:

En una cazuela se pone 1 l. de agua a hervir con unos cuantos ajos aplastados y sal. Se deja hervir un buen rato. El pan se corta a rebanadas y se echa al agua hirviendo con un buen chorro de aceite. Se deja que cueza unos 20 minutos a fuego lento. Se pueden añadir unos torreznos. Se puede hacer con toda clase de pescados, como una cabeza de merluza y las raspas de lenguados y acompañarlo de unas olivas y un huevo cocido picadito.

## Comentaris:

Sopa de Cantabria, región del norte de España donde nace el río Ebro (Fontibre). Tiene sus montañas que en el invierno con tanta nieve crea unos paisajes excepcionales. Debido al frío se comen cocidos y sopas muy calientes de toda clase de pescados y sobre todo una buena sopa de ajo que con poco condimento está bien y entra de tal manera que el cuerpo reacciona enseguida.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# SOPA DE AJOS CON BOQUERONES (Jaén)
# Feta per: Amadora Martos

**Ingredients:**

¼ de boquerones, tomate, cebolla, pimientos rojo y verde, pan duro cortado, comino molido, ajo majado, sal y azafrán.

**Preparació:**

Hacer un sofrito con la cebolla, el tomate y los pimientos rojos y verdes previamente asados. Poner pan duro cortado en la olla con 2 litros de agua. Cuando hierva se incorpora el sofrito, el comino molido, una pizca de azafrán, sal, los ajos majados y los boquerones previamente limpios de espinas. Dejar hervir 10 minutos o más hasta que esté un poco deshecho.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# SOPA DE ALBÓNDIGAS DE GALLINA (Nicaragua)
# Feta per: Asociación nicaragüense

## Ingredients:

Para la sopa: gallina cortada; agua; ajo; cebolla; *chiltoma* (pimiento verde); achiote; ayote (calabaza); tomate; hierba buena; zumo de naranja agria; comino; pimienta y sal.

Para las albóndigas: pechuga de gallina; mantequilla; zumo de naranja agria; pimienta; achiote; pimiento verde; hierbabuena; cebolla; huevo; harina de maíz; caldo de la sopa.

## Preparació:

Primero se prepara la sopa con sus ingredientes y una vez ya sazonada la carne y verduras. Se empiezan a preparar las albóndigas, que se añade caldo de la sopa en cocción, unos 15 a 20 minutos antes de su cocido final.

## Comentaris:

Las cantidades de ingredientes no están especificadas por que se suelen ajustar al gusto de cada familia. Cada región o zona del país tiene su propia sazón, aunque la receta sea la misma.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Sopa de Almendras (Almería)
# Feta per: Dolores García

## Ingredients:

2 rebanadas de pan, 15 almendras crudas peladas, 4 dientes de ajo, 1 cebolla, laurel, perejil, 2 pimientos verdes, 2 tomates, aceite, sal, pimienta, azafrán, harina, 1 Kg. de sardina o boquerón y pimientos asados.

## Preparació:

En una sartén con aceite se fríe el pan, las almendras y 2 dientes de ajo. Se maja en el mortero el conjunto con los 2 dientes de ajo crudos, sal y pimienta. Se añade el azafrán y se deslíe con un poco de agua. Se enharina el pescado y se fríe. En una olla se prepara un caldo con el tomate, la cebolla, los pimientos verdes y el perejil y se deja cocer 30 minutos.

## Comentaris:

Esta receta es sabor a Fiñana. Pueblo agrícola de la provincia de Almería con una alcazaba, una mezquita y una iglesia preciosa. Y unas fiestas de San Sebastián para disfrutar.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# SOPA DE ÁNGELES
# Feta per: Ángeles Romero

## Ingredients:

Calabacín, cebolla, caldo de pollo, albóndigas, pan frito, queso rallado.

Para las albóndigas: picada de ternera, ajo, perejil, huevo, pimienta blanca, leche y pan.

## Preparació:

Se sofríe el calabacín y la cebolla. Luego se añade el caldo de pollo. Se preparan las albóndigas con la picada, el ajo, el huevo, el perejil, la pimienta, la leche y la miga de pan duro. Las albóndigas se fríen. Se añaden al caldo cuando hierve. Se deja hirviendo durante ½ hora. A la hora de servir se añade el pan frito y el queso rallado.

Y sabe como los ángeles, de ahí su nombre.

## Comentaris:

Esta sopa ha sido inventada especialmente para el Festival por Ángela Romero, de la Xarxa d'Intercanvi de Coneixements.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Sopa de Arroz de Cebada. Sopa Andina

## Feta per: Asociación Ecuador Llactacaru

### Ingredients:

250 g de cebada finamente picada, 150 g de carne de costillas de cerdo, 3 dientes de ajo, 3 patatas medianas peladas, 1 trozo de repollo de col finamente troceado, 1 cebolla picada en cuadritos, sal y pimienta al gusto y cilantro picado.

### Preparació:

Poner el arroz de cebada en la olla con uno dos litros de agua fría, cuando salga la espuma ir sacando poco a poco, todo esto a fuego lento, para ir espumando la espiga de la cebada. Cuando ya no salga espuma, hacer el sofrito en un sartén con el ajo picado, cebolla achiote, la carne y 3 cucharaditas de aceite de oliva y un poco de sal. Añadir el sofrito a la olla que esta con la cebada a fuego medio dejar unos 30 minutos todo junto. Pelar las patatas y partir en trozos no muy grandes. Cortar el repollo no muy fino y añadir primero la col y luego de 5 minutos las patatas. Dejar cocer 5 minutos más, picar el cilantro y servir. Para acompañar se puede hacer palomitas de maíz si se desea).

### Comentaris:

El arroz de cebada es de los Andes Ecuatorianos, los Indígenas cultivaban la cebada y la molían en piedra, y era utilizado tanto para sopas como para tortitas y también para hacer arroz de cebada con leche para los niños y panela (raspadura de caña). La cebada como sabemos es un buen cereal y es básico para la alimentación. En la colonización fue introducido el cerdo en América Latina, pero el arroz de cebada tiene modalidades, como poner queso y leche y también podría ser costilla de ternera. En la actualidad, es un plato que se está perdiendo, como sabemos el tiempo es el mal en todo el mundo y cada vez tenemos menos tiempo para cocinar platos que sean verdaderamente nutritivos. Buen provecho y esperamos que le guste y que aprendamos un poco más de los nuevos vecinas y vecinos de nuestros barrios.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Sopa de cacahuete (Guinea Equatorial)
# Feta per: Cirila

**Ingredients:**

½ kg. de cacahuete molido, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 2 tomates naturales, 1 gallina, pescado salado, ½ kg. de langostinos y caldo.

**Preparació:**

Primero ponemos 2 litros de agua en una cazuela y vamos añadiendo los ingredientes. Después, ponemos la gallina, eso sí, no entera, sino cortada en pedazos, seguida de la cebolla, el tomate, el ajo, el pescado salado, los langostinos y el caldo. Ponemos la cazuela al fuego a hervir durante 15 minutos, a continuación vamos añadiendo los cacahuetes. Lo vamos removiendo todo un poco. Esperamos otros 10 minutos y listo para tomar acompañado de la Yuca.

¡Buen provecho a todos!

**Comentaris:**

Es un plato de Guinea Ecuatorial.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Sopa de Calabacines y Puerro
# Feta per: Carmen Gutiérrez

## Ingredients:

3 calabacines, 2 puerros, 2 zanahorias, 2 patatas, 8 o 10 quesitos *El Caserio*, 2 huevos cocidos, aceite, mantequilla, agua y sal.

## Preparació:

Trocear los calabacines, puerros, zanahorias y patatas como si fuesen para tortilla. En una olla se pone el aceite y la mantequilla y se sofríen las verduras. Dorar y añadir 1 ½ litros de agua. Dejar cocer entre 20 y 30 minutos. Añadir los quesitos y triturar. Salar si es necesario. Antes servir incorporar los huevos cocidos picados.

## Comentaris:

Receta propia.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# SOPA DE CALABAZA
## Feta per: Mª José Martínez

**Ingredients:**

Calabaza, ajos, cebolla, tomate, trocitos de pan frito para adornar y dar un toque bonito.

**Preparació:**

Se corta la cebolla en trozos pequeños y los ajos se sofríen a fuego lento, cuando estén se le añade el tomate y a continuación la calabaza y se sigue sofriendo hasta que se deshaga la calabaza, se le añade el agua y se deja cocer unos 30 minutos. Después se tritura hasta que quede una crema muy suave y al servirla se le añaden los trocitos de pan frito, y a comer, que se enfría.

Todo hecho con amor.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# SOPA DE CEBA (Suïssa)
## Feta per: Roser

### Ingredients:

½ tassa d'oli d'oliva, 3 cebes, 3 cullerades de farina, ½ got de vi blanc, 3 llesques de pa del dia abans, 4 llesques de pa petites, sal, pebre, 100 gr. de formatge parmesà ratllat i 2 litres i ½ d'aigua.

### Preparació:

Escalfem l'oli en una cassola de terra, després posem la ceba ratllada a tiretes fines, es cuina a foc lent, fins que quedin cuites, de color blanc, no rosses. Posem la farina i remenem una bona estona, ja que si no es cremaria, en acabat aboquem el vi i deixem que s'evapori, li afegim l'aigua i el pa que tindrem en remull. Salem i empebrem, deixem que bulli mig hora, tot remenant par a que no s'enganxi, i llavors li afegim el formatge quan faltin només uns minuts per a la mig hora. Finalment fregim les llesquetes de pa i les aboquem a la sopa quan la servim.

Bon profit !!!

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# SOPA DE CRISI
# Feta per: Ton i Guida

## Ingredients:

6 patates mitjanes (quantes més patates més espessa), 1 ceba gran o 2 mitjanes picada o ratllada; 2 fulles de llorer; 7 o 8 alls; 4 o 5 branquetes de julivert; 1 cullerada de comí en pols; 1 cullerada sopera de pimentó dolç o picant (al gust de cadascú); sal; oli; pa dur.

## Preparació:

Es posen a la olla unes 3 cullerades soperes d'oli, les dues fulles de llorer, quan l'oli està calent es sofregeix la ceba i quan es dora una mica es sofregeixen les patates picades molt fines (com si fossin per una truita) i s'hi afegeix el pimentó. Llavors en un morter es piquen els alls, una mica de sal, el julivert i el comí, se li posa una mica d'aigua i s'afegeix a l'olla. Continuem afegint aigua per fer la sopa i es deixa bullir fins que les patates estiguin ben tendres. Mentre es couen les patates es va tallant el pa a llesques molt fines i un cop cuites les patates s'afegeix el pa a la sopa i s'escalda.

## Comentaris:

A finals del 2008 un grup de dones i homes del Centre Cultural Ton i Guida van tenir la idea de fer un taller de cuina cada cop que hi hagués una data del calendari lligada a un fet gastronòmic com ara la Castanyada amb les castanyes, els moniatos i els panellets, per Nadal els dolços, per Carnestoltes les truites,... Per a una entitat com nosaltres que forma part d'un districte tan emblemàtic com ho és Nou Barris, una data important del calendari és el Festival de Sopes del Món Mundial i per això aquest any hem volgut commemorar el 6è Festival fent cada dijous del mes de març un taller-intercanvi de sopes, hem fet una sopa boliviana de plátano verde, una sopa búlgara de pollastre, una sopa cordovesa de tomata, una sopa d'espàrrecs verds, una sopa humita argentina, una sopa francesa de verdures i la nostra Sopa de Crisi.

El cert és que estem molt contents de com ha anat la participació, i el que és més important per nosaltres, gent que no s'animava a baixar al Festival el proper dia 29 a Via Júlia, s'ha apuntat a fer la sopa col.lectiva de Crisi del Ton i Guida.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Sopa de espárragos trigueros con jamón

## Feta per: Koletibo Ollo Salda

**Ingredients:**

2 manojos de espárragos trigueros, maicena, 50 gr. de mantequilla, 1,50 l. de caldo de ave, 0,20 kg. de jamón serrano y nata líquida para decorar.

**Preparació:**

Pochar en la mantekilla el espárrago kortado en rodajas sin ke koja kolor. Mojar con el kaldo de ave. Dejar hervir unos 10 minutos, triturar y pasar por el chino. Si está muy ligera espesar kon un poko de maicena. Finalmente, kortar el jamón en kubitos pekeños. Se pueden reservar unas yemas de esparrago para guarnecer la sopa.

Emplatado: En una taza de consomé o soperita individual, echar la sopa y por encima espolvorear kon el jamón. Por último dekorar kon unas gotas de nata.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# SOPA DE GAZPACHOS MANCHEGOS (Andalucía)
# Feta per: Isabel "de la xarxa"

**Ingredients:**

1 paquete de gazpachos, 1 kg. de boquerones (limpios de raspa), ½ kg. de tomates, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, pimentón y cominos.

**Preparació:**

Se hace un buen sofrito con el pimiento, la cebolla, el ajo y el tomate. Se le añade un poco de pimentón y 2 l. de agua. En un mortero, se pica un ajo, un poco de perejil y cominos. Todo esto se le añade al caldo. A continuación se le agregan los boquerones. Se deja hervir todo durante 10 minutos aproximadamente. Finalmente se echan los gazpachos. Se deja hervir durante 10 minutos y … listo!.

**Comentaris:**

Esta sopa se cocina mucho por Andalucía. Se come un poco picante, es sencilla de preparar y no cuesta mucho dinero (si no van los boquerones muy caros, claro!). Ah!, se me olvidaban dos ingredientes que lleva esta sopa: Mucha cantidad de amor y mucha alegría de vivir la fiesta.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Sopa de hojuelas (Bolivia)
# Feta per: FEDEBOL

## Ingredients:

½ Taza de hojuelas de quinua, 2 cucharadas de aceite, 1 cabeza mediana de cebolla, 5 papas medianas, 3 zanahorias y un tomate, ¼ Kg. de carne, sal, perejil y condimentos al gusto.

## Preparació:

Hervir la carne y la zanahoria en 4 l. de agua, añadiendo sal a gusto. Freír la cebolla en aceite junto con el tomate, luego incorporar a la olla. Partir las papas a la mitad y colocarlas en la olla. Cuando ya estén cocidas las papas y otros ingredientes, poner a la olla las hojuelas de quinua y dejar cocer durante 8 minutos. Luego servir con perejil.

## Comentaris:

Es necesario resaltar que todas las comidas de Bolivia van acompañadas de una salsa picante llamada LLAJUA, que es un picante preparado a base de tomate, rocoto y algunas plantas aromáticas como la *quilquiña*, el cilantro y otras.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# SOPA DE MANI (Bolívia)
# Feta per: Gabriela Rivas i Cinthia Plata

## Ingredients:

1/2 Kg. de carne, 1/2 Kg. de pollo, 1/2 Kg. de maní (cacahuetes) pelados y molidos, 1 cebolla, 1 apio cortado, 3 zanahorias medianas peladas y cortadas, 2 patatas grandes cortadas en 4 partes, 1/2 cucharillas de azafrán, 1 cucharilla de perejil, 3 cucharillas de guisantes, 2 cucharillas de orégano.

## Preparació:

En ocho tazas de agua hacer un caldo base con la carne y el pollo a trozos con la cebolla, zanahorias, guisantes, sal y pimienta a gusto cuando ya está todo cocido agregar el maní (cacahuetes) dejar hervir aproximadamente, 15 a 20 minutos. Después agregar el arroz y la patata cortadas, una vez esté todo cocido agregar el orégano y para servir espolvorear el perejil picado lo más fino. Se puede variar cambiando el arroz por pasta dorada en un poco de aceite, (preferiblemente macarrones) y cambiando la patata por patatas fritas en bastones muy pequeños, tipo juliana que serán agregadas directo al plato ya servido.

## Comentaris:

ESPERO LES GUSTE Y DISFRUTEN DE UN POQUITO DE MI HERMOSO PAIS BOLIVIA.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Sopa de Maní (Bolivia)
# Feta per: FEDEBOL

## Ingredients:

1/2 Kg. de rabadilla de cordero (cortada en trozos) o carne magra de vacuno, 1 cebolla, 1 nabo entero, 4 cucharadas de maní crudo y molido (moler con agua hasta que se haga una crema espesa), 1 rama de perejil, 3 papas cortadas en ocho partes, 1/2 taza de arroz (opcional), sal.

## Preparació:

Ponga a cocinar en una olla con agua y sal durante 1 hora la carne, el nabo, el perejil y la cebolla picada. Añada el maní, el arroz (en otras regiones con macarrones) deje hervir y sirva, con un poco de papas finas fritas encima y, abundante perejil picado.

Calorías por ración 300.

## Comentaris:

La sopa de maní es una especie de consomé muy agradable. Se puede combinar su preparación con carne de cordero, vacuno y pollo.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Sopa de Maní (Bolivia)
# Feta per: Familia Jiménez Gil

## Ingredients:

½ kg. De costilla de ternera o buey, 200 g. de maní (cacahuete), 200 g. de cebolla, 100 g. de guisante, 1 zanahoria, perejil, orégano, pimienta, apio, chip (la cantidad necesaria) y 2 l. de agua.

## Preparació:

Triturar el maní lo más fino posible. Cortar en cuatro trozos la costilla. Hacer un sofrito con el resto de ingredientes. En una cocerlo colocar los dos litros de agua y cuando rompa a hervir echar el maní, la costilla y el sofrito. Dejar cocer 1 hora.

## Comentaris:

Esta sopa se realiza los sábados y domingos en cualquier época del año en la zona de Santa Cruz (norte de Bolivia).

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# SOPA DE "PEDRES" o sopa cooperativa
# Feta per: Cooperativa etcèteres

## Ingredients:

1kg de tomàquet vermell (sense pell), 1 ceba gran, 4 grans d'all, 1 pebrot vermell, 1 pebrot verd, 1 barra de pa, un gotet d'oli d'oliva, sal, menta fresca i gingebre.

## Preparació:

Sofregir els ingredients en aquest ordre: la ceba, l'all, el pebrot i el tomàquet. Afegir 2 gots d'aigua, quan comença a bullir afegir el pa tallat en talls prims, per últim posar la menta fresca, la sal i el gingebre. A partir d'aquí es poden afegir els ingredients que es desitgin.

## Comentaris:

La clau d'aquesta sopa són els ingredients que de forma col·laborativa es puguin aporta segons les voluntats i provisions que en disposin els participants per l'elaboració de la mateixa. Un ingredient molt important és passar-ho bé mentre es cuina, conversant, rient, etc...

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Sopa de Pelargamia del "Pescaor"
# Feta per: Juan Sinsangre

## Ingredientes:

1 cebolla blanca grande, 1 pimiento verde, 4 tomates maduros, 4 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de pimentón dulce, agua y sal: a convenir, pescados (al gusto y temporada del mercado), rape, merluza, besugo, dorada, sargos, salmonete, lenguado y todo tipo de pescado de roca.

## Preparación:

En una olla (aprox. 4 l.) se ponen ¾ partes de agua y seguidamente se le añaden: el aceite, la cebolla y el pimiento (bien picados) y el tomate (triturado).Se lleva a ebullición y se le añade el pimentón molido. Una vez tierna la verdura, se le añade el pescado (el tiempo justo para que se cueza, aprox. 5 m.). Sacar el pescado, limpiarlo de espinas y desmenuzar. Pasar por el "chino" todo el caldo y posteriormente mezclar ambos resultados. Acompañamiento y "toque final": freír pan a daditos y regar el caldo hirviendo con "absenta marinera".

## Comentarios:

Esta sopa, a partir de su contenido básico (verduras), puede variar según el gusto del consumidor. Por su aroma y sabor, es ideal para abrir estómago y seguidamente, degustar otras "maravillas" que nos brida el mar, como son los "crustáceos y moluscos". Es aconsejable acompañar con vino blanco afrutado, a ser posible frio.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Sopa de Pescado
# Feta per: Xarxa d'Intercanvi de Coneixements

## Ingredients:

1 cabeza de rape, 1 copa de coñac, partes de otros pescados, 1 rodaja de pan frito, 1 cebolla grande, 1 puñado de almendras o avellanas, 1 pimiento verde grande, 2 l. de agua, 2 tomates maduros, 200 gr. de almejas, 4 dientes de ajo, ¼ de mejillones sin cáscara, 2 hojas de laurel, 200 gr. de gambas pequeñas peladas, 1 ramita de tomillo, 10 granos de pimienta negra y 1 ramita de romero.

## Preparació:

Se fríe la cebolla, los ajos y el pimiento y después se añade el tomate. A continuación se echa el pescado a trocitos pequeños. Cuando esté bien erogado añadir todas las hierbas y a continuación la copa de coñac. Se flambea hasta que se apague por sí mismo. Después se incorpora el pan frito, las almendras y la pimienta. Añadimos el agua y lo dejamos hervir aproximadamente 1 hora hasta que todo esté bien cocido. Cuando esté listo triturarlo todo y pasarlo por el pasapurés. Por último se incorpora el marisco junto con el caldo del mismo. Se sirve muy caliente y de forma opcional se puede acompañar con trocitos de pan frito.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Sopa de Pescado
# Feta per: Dolores Ontivero

## Ingredients:

1 cabeza de rape, pescado variado (calamares, mejillones, cola de merluza), 1 cabeza de ajos, cebolla, tomate, laurel, agua y sal.

## Preparació:

Picar la cebolla y los ajos. Poner una olla al fuego con 4 cucharadas de aceite y pochar la cebolla y los ajos durante 10 minutos. Echar el tomate y el laurel y dejar 1º minutos más. A continuación incorporar el pescado y rehogar un cuarto de hora. Seguido echar agua y dejar cocer 20 minutos. Dejar enfriar y colar el caldo. Desmenuzar el pescado y volver a echarlo al caldo junto con dos vasos de arroz. Cocer 15 minutos. Servir caliente.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Sopa de pollo
# Feta per: Karina

## Ingredients:

2 l. de agua, ½ pollo, perejil, tomillo, 2 hojas de laurel, 2 ramitas de apio, 2 puerros, 1 cebolla, 1 zanahoria mediana, 2 patatas medianas, 1 cubito de caldo de gallina y ½ vaso de arroz.

## Preparació:

Colocar en una olla grande los dos litros de agua, la zanahoria rallada, las 2 hojas de laurel, el cubito de caldo de gallina, el pollo troceado con huesos. Agregar el apio cortado finito, la cebolla cortada finita y el ½ vaso de arroz. Dejar cocer todo 10 minutos. Agregar las patatas cortadas en bastones y dejar cocer otros 15 minutos. Por último agregar el perejil y el tomillo y dejar cocer 5 minutos más. Total de cocción son 30 minutos. Sacar el pollo y separar la carne del hueso. Desmenuzar la carne y agregarla a la sopa.

## Comentaris:

Dedico esta sopa a todas las personas que integran el Centre Cultural Ton y Guida por permitir mi participación en los talleres e intercambio de buenas ideas.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Sopa de pollo (Brasil)

## Feta per: Viviane

**Ingredients:**

Pollo, caldo de pollo, cebolla, zanahoria, ajo y arroz.

**Preparació:**

Freír el pollo con ajo y con la cebolla. Después poner el arroz y el caldo de pollo. Añadir aproximadamente 1 litro de agua y dejar cocer 30 minutos.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Sopa de pollo (Bulgaria)
# Feta per: Didi

**Ingredients:**

1 cebolla, 4 patatas, ½ pollo, 1 pimiento, 1 zanahoria, 2 yemas duras, 1 taza de leche, 1 cucharada de guisantes, 1 cucharada de maíz, fideua, ajo, perejil, ajedrea, apio, sal y pimentón picante .

**Preparació:**

El pollo con las verduras se deja cocer 30 minutos, después se añaden los condimentos, luego la mezcla de las yemas y la leche. Se hierve durante 10 minutos.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# SOPA DE POLLO DE PUNJABI
## Feta per: Kaur Sukbir

**Ingredients:**

1 gallina, 1 trozo de pollo, 1 trozo de jamón pequeño, 2 apios, 3 o 4 zanahorias, 1 chirivía, 2 o 3 patatas, sal, garbanzos remojados, fideos y 4 l. de agua.

**Preparació:**

Se pone a hervir en el agua la gallina, el pollo, el jamón y las verduras cortadas pequeñas. Cuando empiece a hervir se baja el fuego y se deja durante 1 hora. Se añaden las patatas y se deja media hora más. Se cuela, se cuecen los fideos y se sirve añadiendo la carne desmenuzada.

**Comentaris:**

Sopa típica de la región de Punjabi, capital Chandigarh.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# MKUYAT - Sopa de pulpo con leche de coco (Zanzíbar)

## Feta per: Mohamed Bilal

### Ingredients:

1 pulpo de aproximadamente 1 kg, 2 tomates medianos, 1 cebolla grande, 1 zanahoria grande, leche de 1 coco, 2 dientes de ajo, pimienta en grano (unos 10 granos), comino en grano (una cucharilla) y sal.

### Preparació:

Poner en el mortero el ajo, la pimienta y el comino; machacar hasta hacer una pasta. Trocear el pulpo y ponerlo con la pasta de especias en una cazuela, poner en el fuego hasta que el pulpo suelte el agua y esté blando. Hervir la zanahoria, los tomates pelados y la cebolla en 1 litro de agua. Preparar la leche de coco (se puede comprar preparada, necesitamos medio litro aproximadamente): batir el coco y colar para obtener la leche. Batir la sopa de verduras y mezclarla en la cazuela del pulpo con la leche de coco. Hervir todo junto durante unos 5 minutos. Rectificar de sal.

### Comentaris:

Las mujeres de Zanzíbar cuando paren toman *mkuyat* para hacer subir la leche que amamante a los bebés. Los zanzibarís pensamos que la sopa de pulpo nos da fortaleza, que aumenta nuestras proteínas.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Sopa de quinua (Bolivia)
# Feta per: FEDEBOL

## Ingredients:

100 gramos de quinua, 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 acelga, unas hojas de espinacas, 4 cucharadas de aceite de oliva y sal.

## Preparació:

Con un robot de cocina, se limpian y trocean las verduras en trozos muy pequeños. Posteriormente se hierven, junto con la quinua, en una cazuela con dos litros de agua, durante 20 minutos en hervor suave.
Justo en el momento antes de presentar el plato, se agregan las cuatro cucharadas de aceite de oliva y la sal. Se sirve caliente y en boles individuales.

## Comentaris:

La quinua previene cáncer de mama y osteoporosis. Recibido de Guillermo Riguera, corresponsal de AIPIN. La Paz, Agencias, Los Tiempos, 12 de marzo.- La quinua, el grano andino que ya dio mucho que hablar, ahora sorprende más al conocerse que también contiene fitoestrógenos, sustancias que previenen enfermedades crónicas como la osteoporosis, cáncer de mama, enfermedades del corazón y otras alteraciones femeninas ocasionadas por la falta de estrógenos durante la menopausia. El bioquímico del Servicio de Laboratorio de Diagnóstico e Investigación en Salud (Seladis), de la Universidad Mayor de San Andrés (UMSA), Roger Carvajal, durante una reunión con los productores de quínua planteó la necesidad de certificar de manera científica, mediante estudios de laboratorio de alta tecnología, la presencia de fitoestrógenos en la quinua y sus niveles de concentración.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Sopa de quinua con leche (Bolivia)
# Feta per: FEDEBOL

## Ingredients:

½ taza de quinua, 2 cabezas de cebolla, 2 zanahorias, 1 Kg. de carne, 1 cucharada de aceite, 1 taza de leche, papa lo necesario, condimentos, perejil, sal a gusto y zapallo lo necesario.

## Preparació:

Hervir dos tazas de agua e incorporar la carne cortada. Picar cebolla y zanahoria en rajitas, retostar en aceite y echar a la olla. Agregar la quinua y dejar hervir unos 25 minutos. Echar las papas enteras o cortadas a la mitad y el zapallo en similares tamaños y dejar hervir. Agregar la leche batida y dejar hervir de dos a tres minutos.

## Comentaris:

Sin lugar a dudas, Bolivia cuenta con una variedad gastronómica importante, debido a su característica climática y topográfica, se consumen una gran variedad de sopas como: Lagua de Choclo, Chairo, Sopa de Maní, Chancka, Tek'o, Sopa de papaliza, cala purka, Lagua de chuño, Sopa de Quinua, Caldo de cordero, fricasé, ranga, caldo de cardan, (pene de toro), y muchos otros más los que incluyen un bagaje bastante variado de ingredientes propios de la región y de otras regiones.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Sopa de rape
# Feta per: Mª Luz San Martín

**Ingredients:**

2 colas de rape, 200 gr. de almejas, 200 gr. de gambas, 4 tomates maduros, fideo fino, 1 cabeza de ajos, 1 chorro de aceite y sal.

**Preparació:**

Se abren las almejas al vapor. Se hierve el rape con los tomates, la cabeza de ajos, un chorro de aceite y la sal durante 20 minutos. Una vez hecho el caldo se retira el rape y se ponen los fideos. Echar el rape desmenuzado y las almejas sin las conchas a la sopa. Rectificar de sal si es necesario.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# SOPA DE SÉMOLA CON JAMÓN
## Feta per: Maria Carrión

**Ingredients:**

Agua, 1 gallina, hueso de jamón, ½ pollo, costilla de ternera, hierbas (apio, puerro, patata, cebolla y zanahoria), sémola y jamón.

**Preparació:**

Hervir todo durante dos horas, colar el caldo, añadir la sémola y el jamón cortado a daditos. Hervir 20 minutos y servir.

**Comentaris:**

En la xarxa aprendo a dar y recibir, a compartir. En su xarxa los xarxeros, lo mejor del mundo entero.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Sopa de tomate (Extremadura)
# Feta per: Juana Lozano

## Ingredients:

250 gr. de aceite de oliva, 4 tomates rojos, 2 cebollas, 3 pimientos verdes, 3 huevos cocidos, 1 kg. de pan a ser posible del día anterior, pimentón dulce, sal y 1 ½ de agua.

## Preparació:

Se pica a trocitos muy pequeños las cebollas, los pimientos verdes y los tomates rojos. Se pone aceite en la sartén y cuando esté caliente se introducen los ingredientes troceados. Una vez que están todos los ingredientes fritos se introduce una cucharadita de pimentón dulce y se remueve. Cuando el sofrito está preparado introducirlo dentro de un pasa-puré hasta que la mezcla quede homogénea. Una vez que ya lo está volver a depositarla dentro de la sartén e introducir el litro y medio de agua. Dejar hervir durante 1 hora aproximadamente. Colocar el pan a trocitos dentro de un plato hondo. Introducir el caldo y por último colocar unos trocitos de huevo cocido encima. Ya está lista la sopa de tomate para servir y degustar.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Sopa de verduras y bacalao

## Feta per: Manoli Fernández

### Ingredients:

150 gr. de bacalao desalado, 1 cebolla, 2 tomates, 1 hoja de acelga, 2 puerros, 2 zanahorias, 2 patatas, 4 huevos, aceite de oliva, sal, caldo concentrado (pastilla de pescado), ajo y perejil.

### Preparació:

En una sartén con aceite sofreír la cebolla cortada, después el tomate y añadirle la sal. Hervir las verduras troceadas y la piel del bacalao. Añadir el sofrito al caldo, poner la pastilla de pecado, las verduras y el bacalao a trozos, una picada de ajo y perejil y dejar hervir 5 o 10 minutos más. Servir con huevos cocidos picados.

### Comentaris:

El alimento base es el bacalao, el tiempo de preparación son 50 minutos y la estación es todo el año.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# SOPA DE VERDURES DE L'HORT AMB ENCENALLS DE PERNIL

## Feta per: Lluïsa Salvador i Tuset

### Ingredients:

2l. d'aigua, 3 cullerades soperes d'oli d'oliva, 2 cebes, 4 grans d'alls, 1 porro, 2 pastanagues, ½ col, ½ bròquil, un grapat de bledes, 4 patates, 80g de pèsols, 1 fulla d'api, 1 fulla de llorer, un brot de romaní, espècies a gust de cadascú, un raig de conyac, sal a gust de cadascú i ¼ de kg. d'encenalls de pernil salat.

### Preparació:

Totes les verdures s'han de tallar a trossos molt petits. Encenem dos focs. En un hi posarem una paella amb una mica d'oli i quan està calent i sofregiu la ceba, l'all i el porro. A foc lent , tot que es vagi enrossint fins que sembla melmelada, hi afegim el raig de conyac i les espècies que vulgueu ,al vostre gust i ho deixo coure una mica més. A l'altre foc ,al mateix temps que la paella hi posem l'olla amb els dos litres d'aigua. Quan arrenqui el bull hi tirarem totes les verdures que tenim tallades , al cap de dos minuts hi afegim els pèsols i el sofregit de la paella hi ho deixem bullir uns 15 minuts. Passats els 15 minuts hi afegim les patates que ja les tenim tallades a daus petits i ho deixem bullir uns 10 minuts més. Finalment en una paella ,amb molt poc oli, hi posem els encenalls de pernil i quan els veiem cruixents els tirem a la sopa de verdures i ja la podem servir, segur que la trobareu boníssima.

### Comentaris:

Aquesta sopa l'hem començada a fer una vegada ens hem jubilat i hem pogut collir en el mateix moment que volem fer-la, les verdures que tenim plantades al nostre hort. Anem a l'hort i anem collint una mica de cada verdura que hi trobem en aquell moment, no sempre són les mateixes. Si no teniu hort, les compreu, com més fresques millor. És una sopa molt nutritiva i ala vegada molt senzilla de fer. Temps de preparació: uns 20minuts. Temps de cocció : uns 25 minuts.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Sopa del sol naciente sureño

## Feta per: Turó Acció Sociocultural (TASC)

**Ingredients:**

1 kg de carbassa, 4 alls, 1 ceba, 1,5 cl. d'aigua, 125 cl. de nata culinària, sal, pebre negra i 125 cl. de tomàquet fregit.

**Preparació:**

Fer la crema de carbassa sofregint la ceba fins que tingui color, afegir la carbassa i moure durant 2 minuts, afegir l'aigua i deixar-ho coure 20 minuts, triturar i colar afegir-hi la nata, tornar a fer arrencar el bull, sal pimentar al gust. Servir fred i afegir una cullerada sopera de tomàquet fregit ben calent.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Sopa d'espinacs, parmesà i vinagre de Mòdena (Itàlia)

## Feta per: Casal Republicà Francesc Layret

### Ingredients:

1 kg d'espinacs, ½ cunya de parmesà, 500 gr. de farina de pa i 50 gr. De crema de llet (nata liquida) i un pot de reducció de vinagre de Mòdena de 250 gr.

### Preparació:

Es col·loquen els espinacs congelats a una paella i es fan a foc lent durant 30 minuts. Es trituren amb sal i pebre. Si quedem grumolls es pot passar per un colador, i es reserven. El formatge parmesà en pols i la farina de pa (dos parts de formatge per 1 de farina de pa) es barreja i es col·loca en paper parafinat fent petites coques. Es fica al forn en foc lent 25 minuts. Abans de servir es calenta la sopa, s'afegeix una mica de nata liquida, es porta a ebullició, i es reserva. Es serveix la sopa al bol afegint un cordó de reducció de vinagre de Mòdena i una coca.

### Comentaris:

La sopa es una versió particular d'un plat italià.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# SOPA DO PEDRA (Almeirim, Portugal)
# Feta per: Ricardo do Vale, Carme Tarés i Toni Artal

## Ingredients:

1 orella de porc, 150 gr. de cansalada virada, 2 cebes, grills d'all, 1 botifarró, 500 gr. de fesols vermells, 2 fulles de llauré, sal, pebrer negre, 750 gr. de patata,1 pastanaga, 1 nap blanc, 1 tomàquet i cilandre.

## Preparació:

Bullir primer l'orella de porc , la cansalada virada, amb força aigua. Mentrestant rentar i picar la ceba i els alls. Quan ja està força cuita la carn de porc (orella i cansalada), afegim les mongetes, el llauré, la ceba i el cilandre, deixem bullir durant 45 minuts més o menys. Reservem part dels fesols, per fer un puré, i retirem el porc la cansalada viada i el botifarró. Afegim la pastanaga, el nap, el tomàquet i la patata, coent-lo durant 30 minuts, fins que la verdura estigui al punt. Finalment agreguem el puré i la carn (orella, cansalada i botifarró), tallats a daus.

## Comentaris:

Tradicionalment s'adjunta a la presentació una pedra rentada i amb una mica de pa de blat de moro, doncs un frare només tenia aigua i pedres, i al trobar-se a un pagès, li va començà a demanar productes per fer una sopa que tingués nivell diví.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# SOPA D'ORTIGUES (Armènia)

## Feta per: LILIT

### Ingredients:

1kg d'ortigues fresques trossejades (es pot ser també seques), 150gr de bulgur( blat picat), 1ceba gran, 5-6 cullerades d'oli, 4-5 patates mitjanes, 2 ous, sal, 2 l. d'aigua.

### Preparació:

Ofegueu la ceba, picada finament, en una cassola amb oli. Afegiu-hi les ortigues ben rentades i l'aigua, deixeu bullir. Feu bullir també en una olla el bulgur i quan les ortigues estiguin mig cuites, l'afegiu-hi. Talleu les patates a trossets petits i agregueu- hi també junts amb el bulgur. Deixeu-ho coure, fins que la patata estigui cuita**.** Abans d'apagar el foc, afegiu- hi una mica de sal i els ous ben batuts, un cop remenat , tanqueu el foc.

### Comentaris:

És una sopa casolana, familiar i sobretot medicinal en Armènia. Pel seu valor nutricional, que té proteïnes, vitamines, minerals ,es forma part de la medicina natural. És un gran estimulant per la digestió, antidiabètica, diürètica i etc....

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Sopa Insoportable
# Feta per: FASAMCAT

**Ingredients:**

1 kilo de calabaza (Auyama), 2-3 cucharadas de mantequilla, 1 cebolla grande picadita, 4 cucharadas de puerro, 4 tazas de caldo de carne o de vegetales, 1 taza de crema de leche, 4 mandarinas en gajos (previamente retirados las venas y semillas que pudieran amargar la preparación), licor de mandarina y semillas de auyama tostadas para adornar, sal y pimienta.

**Preparació:**

Se cocina la auyama -previamente pelada y cortada- en agua que la cubra con sal, se lleva a hervor por 25 minutos o hasta que esté suave. En un olla aparte se sofríe en mantequilla la cebolla, el puerro bien picadito, hasta que dore un poco, luego añadir el caldo de carne (o vegetales) se lleva a hervor nuevamente por unos minutos y se deja reposar, luego se licua con la calabaza (auyama), mandarina, sal y pimienta y se procesa. Se regresa todo a la olla y se lleva nuevamente a hervor por unos minutos, se corrige la sazón, se baja del fuego y se le agrega un toque de licor de mandarina y crema de leche para finalizar. Se decora con semillas de calabaza (auyama) tostada y cortezas de mandarina finamente picadas.

**Comentaris:**

Se trata de una receta venezolana, fresca, nutritiva y para mi insoportablemente deliciosa, de allí su nombre.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Sopa jardinera con quinua

# Feta per: FEDEBOL

## Ingredients:

100 gramos de quinua, 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 acelga, unas hojas de espinacas, 4 cucharadas de aceite de oliva y sal.

## Preparació:

Con un robot de cocina, se limpian y trocean las verduras en trozos muy pequeños. Posteriormente se hierven, junto con la quinua, en una cazuela con dos litros de agua, durante 20 minutos en hervor suave.
Justo en el momento antes de presentar el plato, se agregan las cuatro cucharadas de aceite de oliva y la sal. Se sirve caliente y en boles individuales.

## Comentaris:

Si uno consume este alimento no es necesario otros vegetales. En síntesis es el alimento más completo con todas sus propiedades que incluso llega a reemplazar a la leche y carne. Se trata entonces de un regalo de la naturaleza al hombre andino gracias al sistema de conservación que utilizaron sus antecesores durante muchos años, destacó Carvajal.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Sopa marinera
# Feta per: Isabel Domínguez

## Ingredients:

Rape, almejas, mejillones, gambas, cebolla, pimiento, tomate, perejil, ajos, almendras y laurel. Opcional: fideos finos o patatas.

## Preparació:

Se hace el sofrito con aceite de oliva virgen, los ajos, el perejil y las almendras, se apartan para hacer la majada, a continuación, se sofríen las verduras y después, las almejas, los mejillones, el rape y por último las gambas, se le dan unas vueltas y se le añade agua caliente. Dejarlo hervir una ½ hora o 3/4 . La majada se le echa cuando empiece a hervir el caldo.

## Comentaris:

Sopa mediterránea de mi abuela que se hacía cuando había pocos recursos económicos. Es sencilla y nutritiva y de un sabor riquísimo.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Sopa marinera (Catalunya)

## Feta per: Ana Mª Domínguez

### Ingredients:

Pescado variado (merluza, rape, pescado de roca), tomillo, pimienta negra molida, tomate natural, cebolla, patata, arroz, almendras, avellanas, ajo y perejil.

### Preparació:

Se cuece el pescado con una rama de tomillo una pizca de pimienta y sal. Cuando esta cocido se cuela y se reserva el pescado. Se hace un sofrito de cebolla y tomate y se añade al caldo del pescado. Se pone al fuego y cuando esta hirviendo se añade patata cortada en dados muy pequeños y se añade el arroz. Cuando la patata y el arroz están casi cocidos se añade el pescado que se ha reservado, una picada de almendras, avellanas, ajo y perejil. Terminada la cocción de la patata y el arroz se puede servir.

### Comentaris:

ESTA SOPA FUE PENSADA POR TODOS LOS MIENBROS DE LA ASOCIACION. NUESTRA COCINERA ANA MARIA ES MIENBRO DE NUESTRA ASOCIACION Y PERTENECE A LA JUNTA COMO VOCAL, LA RAZON DE QUE LE PIDIERAMOS HA ELLA QUE FUERA NUESTRA COCINERA ES QUE CUANDO LLEGO HA BARCELONA DE JOVENCITA ENTRO HA TRABAJAR EN CASA DE LOS MARQUESES DE GÜELL COMO AYUDANTE DE LA COCINERA QUE EN ESTE CASO ERA SU TIA.POR LO QUE LES PUEDO ASEGURAR QUE SE CHUPARAN LOS DEDOS DE LO RICA QUE ESTA LA SOPA MARINERA.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Sopa menlo (Nigèria)
# Feta per: Xarxa d'Intercanvi de Coneixements

## Ingredients:

½ kg. de ternera, ½ kg. de pescado, 1 cebolla, 2 cubitos de Maggi, 4 pimientos picantes, 1 manojo de espinacas, 1 taza de menlo, (semillas de sandía), aceite y sal.

## Preparació:

En una olla con agua se cuecen la carne y el pescado durante 45 minutos o hasta que estén tiernos. Reservar. Majar la cebolla y los pimientos picantes. Trocear las espinacas. Ponerlo todo en una olla con los dos cubitos de maggi , 2 cucharadas de aceite y el menlo molido. Cocer por espacio de 20 a 30 minutos. Salpimentar.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# SOPA PESCANOSTRA

## Feta per: Grup de dones La Cosa Nostra

### Ingredients:

2 kg. de cebollas, 2 pastillas de avecrem (pescado), aceite de oliva, sal, pan, azafrán en rama o en polvo, pimienta negra (en polvo), 1 cabeza de ajo, 3 bolsitas de picada, 1 bote de 1,5 kg. de tomate triturado natural, perejil , laurel, 1 merluza mediana, 2 cabezas de rape, 1 KG de langostinos congelados ( medianos ), 1 kg. de chirlas, 1 kg. de pasta de conchitas pequeñas y 8 galeras para darle un gusto especial.

### Preparació:

Se ponen al fuego dos ollas, en la primera se añade agua hasta la mitad y un poco más, una pizca de sal y un chorrito de aceite. Antes de que empiece a hervir se añaden las cabezas de rape y de la merluza, el laurel, la pastilla de pescado y el azafrán. En la otra olla se añade agua, también la misma cantidad que anteriormente se puso en la otra, y se añade la merluza, una pizca de sal un chorrito de aceite y la picada. Por otro lado se añade en una sartén un poquito de aceite, ajo (picado), perejil (picado), las galeras, los langostinos y las chirlas. Se sofríe todo durante 2 o 3 minutos y se retira del fuego. En otra sartén se sofríe en un poquito de aceite las cebollas trituradas con el tomate y un poco de pimienta unos 5 minutos aproximadamente y se retira del fuego. Se mezclan los dos caldos preparados con todos sus ingredientes, junto con los sofritos de las dos sartenes y se ponen a fuego lento unos 5 minutos para que coja sabor. Se retira del fuego, se extraen los ingredientes se cuela y con el caldo se prepara una sopa con la pasta (las conchitas).Una vez cocida se sirve en un plato hondo, se le añaden unos langostinos (pelados si se desea), merluza desmenuzada chirlas y una galera (según el gusto de cada uno) y...

LISTO PARA COMER Y DEGUSTAR

### Comentaris:

*Se podría rayar huevo duro por encima le da un aire diferente (alegre). *Poner rebanadas de pan de leña, tanto su sabor como su olor dan un toque muy especial. *Y para finalizar la presentación, servir con una copita de cava brút o de vinito de aguja blanco.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Sopa picante (Nigeria)
# Feta per: Un universo a pares

**Ingredients:**

200 gr. de hígado de ternera, 300 gr. de callos, 250 gr. de carne de ternera, 5 patatas, cebolla y ajo, hoja de menta, sal y pimienta, tomillo, avecrem de carne, otanikene (venta en tiendas especializadas), 1 litro de agua.

**Preparació:**

Cortar la cebolla, el ajo y las patatas. Hervir la carne, el hígado, los callos junto con la cebolla y el ajo. Salpimentar, y añadir el tomillo, el avecrem de carne y otanikene.

Se tapa y se deja cocer durante 30 minutos. Añadir las patatas y la hoja de menta. Dejar cocer hasta que las patatas estén hechas. Servir muy caliente.

**Comentaris:**

Somos una asociación de parejas interculturales sin ánimo de lucro ('Un universo a pares') que tiene como objetivo principal promover la integración y la normalización en nuestra sociedad de parejas formadas por personas de diferentes países, culturas o razas.

Nos podéis encontrar en: C/Canfranc, 16 ; Tel. 630106879 ; e-mail: ununiversoapares@hotmail.es; www.ununiversoapares.es.tl

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# SOPA SENZILLA DE CEBA
# Feta per: Mercè Homar – Cooperativa Userda9

## Ingredients:

2 cebes mitjanes tallades a fines mitges llunes, 3 c/s d'oli d'oliva verge primera pressió, 1 tros alga wakame, pa de pagès, sal marina, salsa de soja, orenga, 2 ltr. d'aigua i 100 gr. de formatge parmesà (opcional).

## Preparació:

Posar les 3 cullerades d'oli en un cassola, afegir les cebes per tal de saltejar fins que quedin durades (uns 10 minuts). Afegir l'aigua i les cebes que havíem retirat. Deixar coure a foc lent durat 20 minuts. Es posen les llesques de pa en safata de forn. Es condimenta amb sal, orenga, tamari i es torra. Opcionalment es pot decorar amb el formatge ratllat a sobre les torrades. També es pot servir, a part, formatge parmesà ratllat. PROPIETATS: La ceba és diürètica, ajuda a eliminar urea i clorurs, antireumàtica, antisèptica i antiinfecciosa, expectorant i digestiva.

## Comentaris:

Som un grup de persones amb l'objectiu central de consumir responsablement **productes ecològics,** mantenint una relació directa amb pagesos, ramaders i elaboradors. Funcionem gràcies a la cooperació activa del socis. Ens trobareu al c/ Formentera 59 baixos 08016 Barcelona, els dimecres de 17 a 21 hores. Correu electrònic: userda9@latinmail.com

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# SOPAS A LA ZAMORANA (Zamora)

## Feta per: Mª Carmen Burón García

**Ingredients:**

4 dientes de ajo, 4 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de pimentón, 1 barra de ¼ de pan duro migado, 1 litro y ¼ de agua y sal.

**Preparació:**

En una cazuela se pone el agua y la sal a hervir. Machacamos en un mortero los ajos y añadimos el pimentón y el aceite. Cuando hierve el agua, se añade un poco al mortero para mezclar el ajo y el pimentón con el aceite. Esta mezcla del mortero se echa en la cazuela del agua hirviendo y lo dejamos hervir de 2 a 3 minutos más. En otra cazuela de barro se pone el pan migado y una vez ha hervido el agua con la mezcla del mortero, se echa en la cazuela de barro que hemos puesto con el pan migado. Por último ya a gusto de cada uno, se puede echar un huevo por persona para que se escalfe con la miga y el agua. Se remueve bien y se sirve.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# SOUPE DES VOISINES (França)

## Feta per: Elise et Nath

### Ingredients:

1 kg de carottes, 1 oignon, 2 à 3 pommes de terre, 1 brique de lait de coco (30 à 50 cl), curry, raz el anout, gingembre moulu, sel, poivre y 1 noisette de beurre ou margarine.

1 kg de zanahorias, 1 cebolla, 2 o 3 patatas, 1 l. de leche de coco, curry, "raz el anout", jenjibre molido, sal, pimenta, 1 cucharadita de mantequilla o margarina.

### Preparació:

Faire revenir 1 oignon dans le beurre. Ajouter les pommes de terre en dés et les carrotes en rondelles. Faire revenir quelques minutes. Ajouter le lait de coco. Assaisonner avec les epices selon le gout : curry, gingembre un peu, razelanout un peu plus..., sel + poivre. Ajouter l'eau pour couvrir les legumes et un peu plus. Laisser cuire les legumes pour qu'il soient tendres. Mixez la soupe plutot au blender pour l'onctuosité. A jouter de la creme fraiche si envie. Réajuster les epices si besoin. Déguster!!!!

Rehogar la cebolla en la mantequilla. Añadir las patatas en dados y las zanahorias en rodajas. Freír durante algunos minutos. Añadir la leche de coco. Sazonar con las especias al gusto. Añadir el agua para cubrir las legumbres y dejar cocer un poco más hasta que estén tiernas. Reajustar las especias si es necesario. ¡ Saborear! ¡! ¡!!

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Soupe ludique des enfants (França)
# Feta per: nens/es de la família Bouyakoub Lilia et Sarah

## Ingredients:

*500 GR DE CAROTTES, 100 GR DE POMMES DE TERRE, 2 GROS OIGNONS JAUNES, 1 BOUQUET DE CELERI ET 1 DE MENTHE FRAICHE et FEUILLE DE LAURIERS, 500GR DE TOMATES, 1 BOITE DE TOMATE CONCENTRE, DES EPICES.1 CUILLERE A CAFE DE SEL ET DE POIVRE NOIR, 1 DEMI CUILLERE A CAFE DE CANELLE ET DE CARVI ,DE SAFRAN, de paprika, DE GINGEMBRE (origine et vertu de ces produits) 2 CUILLERES A SOUPE D'HUILE D'OLIVE A BIENTOT, 1 VERRE DE PATES ALPHABET.*

500 GR DE ZANAHORIAS, 100 GR DE patatas, 2 CEBOLLAS AMARILLAS, 1 RAMA DE APIO, 1 DE MENTA FRESCA, LAUREL, 500 GR DE TOMATES, 1 LATA DE TOMATE CONCENTRADO, 1 cucharadita de DE SAL, 1 DE PIMIENTA NEGRA, 1 CUCHARADITA DE CANELA, 1 DE ALCARAVEA, AZAFRÁN, paprika, JENJIBRE, 2 cucharadas DE ACEITE DE OLIVA Y UN VASO DE PASTA DE LETRAS.

## Preparació:

*Faire revenir les légumes dans la cocotte, faire cuire avec de l'eau et mixer !*

Hervir las verduras en la olla, cocer con agua y batir!

## Comentaris:

*Il sagit d'une recette élaborée par les enfants pour apprendre leur valeur nutritionelle,la fraicheur des aliments et leur qualité sur le plan forme et santé, ces deux éléments indispensables et a apprendre des le plus jeune age, de bonnes habitudes trés tot a intégrées dans l'éducation des enfants.*

Una receta elaborada por los niños para enterarse de su valor nutricional, el valor de los alimentos y su importancia para la salud, elementos indispensables que tienen que aprender desde muy pequeños para integrar las buenas costumbres en la educación de los niños.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# Tamatar aur Matar (India)
# Feta per: Sandra Mizrahi

## Ingredients:

5 tomates grandes maduros, 1 diente de ajo majado, 2 cucharaditas de comino molido, 2 cucharadas de mantequilla, 1 cebolla grande en rodajas muy finas, medio litro de agua, 2 cucharaditas de cilantro molido, 1/2 cucharadita de semillas de hinojo, 2 hojas de laurel, 1 cucharada de hierbabuena fresca picada, 1 guindilla verde, 250 gramos de guisantes congelados - 400 ml. de crema de coco y 1 cucharada de azúcar.

## Preparació:

Cocer el tomate en agua a fuego lento, sacar y triturarlo en una batidora. Caliente en una cacerola y a fuego medio el ghee, freír el ajo y la cebolla hasta que se ablanden. Añadir el comino, el cilantro, las semillas de hinojo, la guindilla y las hojas de laurel y remover durante 2 minutos. Verter la crema de coco y los tomates triturados y llevarlo a ebullición. Reducir el fuego y agregar los guisantes esperando a que estén blandos. Retire el laurel, ponga el azúcar y la hierbabuena y echar sal y pimienta. Servir con picatostes...

## Comentaris:

Hace como 4 años que probé esta sopa (fue "amor al primer sorbo"), en una reunión con amigos, y creo que es una buena oportunidad para prepararla.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# ZUPPA DI FAGIOLI (Solara di Bomporto, Mòdena - Itàlia)

## Feta per: Cooperativa La Lanterna di Diogene

### Ingredients:

*250 gr di fagioli borlotti, 1 patata, 1 foglia di alloro, 1 cipolla, 150 gr di passata di pomodoro, 1 spicchio di aglio, 1 manciata di prezzemolo, 200 gr di riso integrale, olio e sale quanto basta. I prodotti che non sono nel nostro orto li comperiamo biologici.*

250 g judías "Borlotti", 1 patata, 1 hoja de laurel, 1 cebolla, 150 g de pasado de tomate, 1 diente de ajo, un poco de perejil, 200 g de arroz integral, aceite, sal. Los productos que no tenemos en el huerto los compramos biológicos.

### Preparació:

*Ammolare fagioli in acqua fredda per almeno 12 ore. Lessare i fagioli con la cipolla, la foglia di alloro e la patata e il sale per almeno 2 ore e 30 mn. Lavo il prezzemolo lo lascio asciugare. Pulisco l'aglio e faccio un trito molto fine. In un tegame metto 4 cucchiai di olio extravergine con il trito faccio soffriggere poco, aggiungo la passata di pomodoro, faccio evaporare l'acqua e aggiungo il sale, nel frattempo faccio lessare il riso in acqua salata, e schiaccio nel passaverdure i fagioli e la patata, quando è tutto pronto unisco mescolo e servo.*

Poner las judías en agua fría por 12 horas. Hervir las judías con la cebolla, el laurel, la patata y sal. Lavar el perejil y secarlo. Pulir el ajo y triturarlo muy fine. Poner 4 cucharas de aceite de olivas extra virgen con el ajo en una olla y sofreírlo muy poco, unir el pasado de tomate, esperar que se vaya el agua y unir el sal. En el mismo tiempo hervir el arroz en agua con sal, pasar en el pasa verduras los judías y la patata. Cuando es listo mezclar y servir.

6è Festival de
SOPES DEL MÓN MUNDIAL

# SOUPE AUX MOULES (Brasil)

## Feta per: Valdinea Dos Santos

### Ingredients:

*1 kilo de moules, tomates, oignons, poivrons, coriandre, cumin, ail, thym, laurier, 100/200 grammes de lardons, haricots noirs, 1 boite de lait de coco, citrons verts.*

1 kl. de musclos, tomàquets, ceba, pebrots, coriandre, comí, all, llorer, 100/200 gr. de llardons, *frijoles*, 1 llauna de llet de coco, llimes.

### Preparació:

*Faire revenir les oignons, ajouter les lardons, puis les légumes et les aromates. Mettre les haricots, ajouter plein d'eau et laisser cuire. Mettre les moules et faire cuire à nouveau. Tout mixer et ajouter une pointe de citron ver… et voilà !*

Sofregir la ceba, els llardons, i després les verdures i els tomàquets. Posar-hi els *frijoles*, cobrir amb aigua i deixar coure. Després afegir-hi els musclos i deixar coure de nou. Finalment, passar tot per la batedora, afegir-hi la llima... i ja està.