

# SOPA DE AJO

Por FELIX MOCOROA

En el libro de cocina "El Practicón" de Angel Muro, en su décimocuarta edición, editada por Hijos de Miguel Guijarro de Madrid el año 1899, con el título de "Sopas de ajo inmortales", viene una receta en verso, para preparar esta sopa, del conocido poeta español Ventura de la Vega, nacido en Buenos Aires el año 1807 y muerto en Madrid en 1865.

Estos versos del inolvidable poeta, tienen su música, del celebrado maestro don José María Casares.

Efectivamente, uno de los platos más populares de España, es la sopa de ajo, hasta el punto de que el que fué Profesor de la Historia del Derecho de la Universidad Central de Madrid, don Laureano Canseco, decía que se podía hacer una clasificación de regiones españolas, por la forma de preparar estas sopas. Puede asegurarse sin temor a equivocarse, que la mayoría de nuestros padres y nosotros mismos, nos hemos criado con sopa de ajo. Hoy en día, es una de las bases de la alimentación del pueblo español. Tanto es así, que al menos en el País Vasco, todas las panaderías elaboran un pan especial, pan de sopa, que tiene distintas denominaciones en los diversos pueblos (pistola, sopaco, etc.), más esponjoso, sin miga y un poco tostado, que casi íntegramente se consume en forma de sopa de ajo. Sin embargo, no es necesario que la sopa se haga con este pan, sino que puede hacerse con cualquier otro, pero su uso es un sibaritismo gastronómico, al que somos tan aficionados.

Esto no quiere decir que esta sopa sea una preparación culinaria de escaso valor gastronómico.

En gastronomía, o mejor dicho en gastrotécnica, las sensaciones que notamos al degustar los alimentos, nos son dadas por las papilas gustativas existentes en la boca que al ponerse en contacto con ellos, son transmitidas al cerebro. Si el alimento es excesivamente flúido, los momentos del contacto con dichas papilas son muy cortos, así como igualmente las sensaciones producidas por ellos.

En cambio, si el alimento es viscoso o untuoso, como es el caso de la sopa de ajo, este contacto durará mucho más, con lo que apreciamos más tiempo el valor de los alimentos. Esta es la cau-

sa del uso general de las salsas, que tanto se emplean en cocina

Creo que la causa de su popularidad es, que en su preparación entran elementos que se encuentran en todos los hogares, hasta en los más modestos.

A pesar de su modestia, es un plato que puede presentarse en las mejores mesas y que admite toda serie de aditamentos e ilustraciones, que no modifican la esencia y propiedades de esta sopa. Solamente la adición de yemas de huevo, le da untuosidad, porque coadyuva por su contenido en lecitina, la acción emulgente del ajo.

Los libros de cocina extranjeros, presentan en general unas preparaciones de sopa de ajo o similares, que nada tienen que ver con nuestra sopa, ya que son sopas con gusto a ajo y no una verdadera sopa de ajo.

En el extranjero, fuera de los países mediterráneos, no gustan de este condimento, y es lógico que no les guste la sopa de ajo. Cada nacionalidad tiene sus gustos, por ejemplo, la carne guisada con menta, que tanto se usa en Inglaterra, y que a nosotros nos parece una combinación absurda.

Esencialmente la sopa de ajo se compone de cinco elementos pan, aceite, ajos, agua y sal. El pan, muy cocido; el aceite y el agua emulsionados por el ajo; y la sal para sazonarla. Esta emulsión de aceite en agua, es la que da esa untuosidad y suavidad, que la caracteriza.

A grandes rasgos, en el País Vasco, la sopa de ajo se prepara en la siguiente forma: En un recipiente, cazuela plana, sartén etc., se pone aceite, al que se agregan unos dientes de ajo, bien picados o aplastados y se calienta al fuego, hasta que el ajo quede dorado y empiece a flotar. Este es el punto más importante de la operación, ya que si freímos poco los ajos, la sopa sabe a crudo y si en exceso, sabe amarga. En ambos casos, no liga bien, por que el ajo pierde sus propiedades emulgentes. Una vez dorados los ajos, se dejan en el aceite o se retiran, según gustos, añadiendo el pan, que puede rehogarse un poco, y acto seguido se añade el agua mejor caliente y la sal. Diez minutos de ebullición y la sopa está lista para comerla. Algunos la preparan cociendo el pan en agua y añadiendo después el aceite en el que se han frito los ajos, al punto indicado y mezclando unos segundos para homogeneizar.

Esta sopa así obtenida, es más o menos espesa, según las proporciones que se hayan empleado en su confección de pan, agua

y aceite; será untuosa al paladar, debido al aceite finamente emulsionado que contiene.

Si pretendemos sustituir el ajo por cebolla, puerros u otros elementos, no obtendremos esta untuosidad y se nos separará el aceite, resultando empalagosa la sopa, a no ser que recurramos a otra substancia, como ocurre con la "soupe à l'oignon" francesa, en la que se consigue esta untuosidad con la caseína del queso, que entra en su preparación, y que también es emulgente.

¿Qué propiedades tiene el ajo frito? Para comprender esto, voy a explicar lo que es una emulsión.

Una emulsión está constituida por tres elementos: Una parte puede ser el agua y otra el aceite (como es en nuestro caso) no miscibles y un emulgente (el ajo). En toda emulsión existe, una de las partes dividida en gotitas microscópicas (fase dispersa) nadando en el seno de un líquido (fase continua). Según que sean las gotitas de aceite nadando en el agua o viceversa, las emulsiones serán de aceite en agua o de agua en aceite. Si mezclamos aceite y agua y agitamos violentamente, el aceite se dividirá en pequeñas gotitas, pero como éstas tienen una fuerza de cohesión grande, se juntarán unas con otras, formándose gotas mayores, separándose por densidades, el aceite flotando y el agua en el fondo. Para que estas gotitas microscópicas no se junten, es necesario neutralizar la fuerza de la cohesión. Esto se consigue con los emulgentes constituidos por cuerpos generalmente de gran magnitud molecular, que tienen dos facultades: una, con gran afinidad para el agua, donde predominan grupos oxidrilos, que son hidrófilos; y otra, con afinidad por las grasas, constituidas por cadenas de hidrocarburos, más o menos largas, que son los grupos lipófilos. Disueltos estos cuerpos en aceite, y puestos en contacto con el agua, se orientarán, adhiriéndose a ésta los grupos hidrófilos, en capa monomolecular. Si agitamos ahora cada gota de aceite que se forme, se recubrirá de una nueva capa, neutralizando la fuerza de la cohesión, estabilizándose la emulsión. Esta capa se llama interfacial.

La magnitud de estas fuerzas es insospechada; si tuviéramos un medio de aprovecharlas, probablemente no existirían en el mundo problemas de petróleo y de electricidad.

Fácilmente se comprende, que si tenemos suficiente emulgente para que pueda colocarse en capa monomolecular, en la superficie cada vez mayor de las gotas del aceite al dividirse, el tamaño de estas gotas podrá ser infinitamente pequeño.

El ajo contiene, además de azúcares y otros hidratos de carbo-

no, un glucósido sulfurado —la “aliina”—, que por acción de un fermento contenido en el mismo bulbo, se desdobra en levulosa y di, tri y probablemente tetrasulfuro de alilo y alilpropilo, que son los constituyentes de la esencia de ajo. Esta descomposición se produce rápidamente al romperse las células, y sobre todo en contacto del agua. Siendo ésta la causa de que el ajo crudo añadido a una ensalada, tiene un sabor mucho más fuerte que el que da el ajo frito. Con ajo frito se obtiene mucha menos esencia que con el crudo.

Al freir los ajos en aceite, como se calientan en medio anhidro, ocurre una deshidratación del glucósido, formándose un cuerpo de gran magnitud molecular, soluble en aceite, con gran cantidad de grupos oxidrilos y sulfurilos, muy hidrófilos, que son los causantes de las propiedades emulgentes del ajo frito. Si se calientan más la deshidratación avanza, formándose entonces anhídridos con pérdida del poder emulgente.

El ajo en crudo, también tiene poder emulgente, aunque más atenuado. El gazpacho, puede considerarse como una sopa de ajo preparada en crudo.

Tenemos ya el aceite, el agua, el emulgente, que es el ajo frito y le añadimos el pan. Este, elaborado con harina de trigo, está constituido por una proteína, el glúten y por el almidón. El almidón se encuentra transformado mas o menos en dextrina por la elaboración del pan. La dextrina coadyuva a la acción del ajo, porque ella misma tiene ciertas propiedades emulgentes.

El pan, al ser cocido en el agua, se hidroliza, tanto la parte proteínica como la dextrina, transformándose aproximadamente en la misma forma que hubiera tenido lugar en nuestro estómago. Contando además que la parte grasa está dividida en gotas microscópicas —fenómeno éste que también se verifica en nuestro aparato digestivo—, hace que esta sopa sea de una digestibilidad extraordinaria, ya que antes de ser ingerida, ha sufrido ya los procesos más difíciles y penosos de la digestión. Por este motivo, es el alimento indicado para niños, ancianos y enfermos convalecientes.

Una costumbre que viene de antiguo en el País Vasco, es que se tomen sopas de ajo en la madrugada, después de grandes comilonas, libaciones alcohólicas y excesos en el fumar. Costumbre muy sana, porque este alimento, de fácil digestibilidad, actúa, al mismo tiempo, como emoliente y neutralizante de la mucosa estomacal irritada por estos abusos.

Existen actualmente especialidades farmacéuticas, que son unas emulsiones de aceite e hidratos de carbono, obtenidas con emulgentes modernos. El objeto de estas especialidades es concentrar alimentos para la recuperación de fuerzas en enfermos, caquéuticos y desnutridos y para curas de engorde. ¿Qué es la sopa de ajo, sino una emulsión de aceite e hidratos de carbono?

Una sopa de ajo, hecha con pan de sopa, de 250 gramos; diez o quince dientes de ajo; 200 gramos de aceite y agua en cantidad variable, según se quiera espesa o fluida, es una ración suficiente, para seis personas. Lo que a cada persona corresponde son: 33,3 gramos de aceite, con una valoración de 309,8 calorías; 6,6 de proteínas, con 27,7 calorías; y 47 gramos de hidratos de carbono, con 197,4 calorías, obteniendo un total de 535 calorías.

Según los fisiólogos, las calorías diarias necesarias para un hombre normal, no sometido a trabajos corporales intensos, oscila, en tre 2.300 a 2.500. Como nuestra ración de sopa, tiene 535 calorías, supone un quinto de las necesidades energéticas diarias.

En su composición cuantitativa, esta sopa presenta un pequeño déficit de proteínas para una dietética ideal, pero todos los fisiólogos están conformes, en que, con una alimentación que tenga exceso de grasas, o hidratos de carbono, la necesidad de las proteínas es mucho menor.

La gastronomía es un arte mucho más completo, que cualquier otro, por que en ella intervienen, todos nuestros sentidos; olfato, gusto, vista, tacto y a veces el oído (platos al pil pil), pudiendo manejar el artista, infinitos sabores y aromas, consistencias y temperaturas.

En música intervienen tres clases de artistas. El creador de una sinfonía; el intérprete genial y el que la escucha, deleitándose en la interpretación realizada.

En la sopa de ajo, no conocemos al creador, que seguramente se remonta a los primeros tiempos de la agricultura; pero tenemos magníficos cocineros y cocineras que la saben interpretar perfectamente y no nos queda más que el tercer grupo de artistas que sepa apreciarlo en todo su valor.

En un comedor confortable, no importa la decoración, siempre que no tenga colores disonantes, una mesa, con un mantel blanco, platos hondos calientes y buenos cubiertos, se sientan personas unidas con lazos de amistad y de afecto. De pronto aparece en la puerta una muchacha joven, esbelta, más rubia que morena

(pura raza) con un delantal blanco inmaculado y un traje de raso negro, llevando sobre un plato, una cazuela redonda de barro y poco honda. Lo primero que percibimos es un olor especial, mezcla fuerte a galleta y suave de ajo, inconfundible. En este primer contacto que tenemos con la sopa, por actos reflejos, empieza a mobilizarse todo ese mecanismo complicado de secreciones, que nos preparan para el acto principal que es la comida. La muchacha deposita la cazuela en el centro de la mesa y vemos que ésta contiene, una sustancia que desprende pequeñas burbujas por estar en ebullición, ya que la cazuela conserva el calor del fuego. La sopa tiene un color caoba, no uniforme, recubierta de una fina película bastante consistente y muy brillante, formada por dextrina. Como nota de color, pueden aparecer tantos huevos escalfados con su color blanco y amarillo, como comensales haya. Se come a 45°, que es la temperatura resultante del traslado desde la cazuela al plato calentado.

Un buen vaso de vino Rioja, y después... lo que venga.

San Sebastián. Abril de 1957

