

# Súper sopas

## de Marisa Aguirre

Las sopas se encuentran en uno de los movimientos *foodie* más novedosos de la cocina. Son auténticos alimentos llenos de vitaminas con sabores profundos, extraordinarios y ligeros, además de ingredientes básicos y naturales.

Texto José Luis Amador Fotos Marisa Aguirre autora

Ahora puedes iniciar tu día con una deliciosa sopa que limpie tu organismo. Sus fórmulas casi inmediatas ayudan a mejorar la digestión, bajar de peso, iluminar la piel, despejar la mente, renovar el ánimo y aumentar la energía. Entrevistamos a Marisa Aguirre, autora del libro *Súper sopas*, quien estudió psicología en Argentina, cocina en la Escuela de Cocina Arnadi (hoy Escuela de Hostelería Hofmann) y nutrición. Posteriormente, se formó en naturopatía y *coaching*. Fue así como consolidó su visión holística de nutrición, salud y vida. En la actualidad trabaja como asesora nutricional, gestiona contenidos en el portal gastronómico Delicooks y da clases de alimentación.

**¿Cómo nació la idea de compartir el libro *Súper sopas*?**  
Surge a partir del trabajo en conjunto con Becky Lawton, en su portal gastronómico Delicooks, y del encargo de las editoras de Urano Esther Sanz y Rocío Carmona, quienes querían que las sopas formaran parte de sus contenidos. Ha sido un regalo maravilloso poder embarcarnos en un viaje tan delicioso.

**¿Fue fácil clasificar las supersopas en los capítulos del libro?**  
La verdad, clasificarlas fue una tarea casi titánica, pues hay sopas que nos ayudan a sentirnos más ligeros y más limpios, por lo tanto las podemos considerar también terapéuticas. Intenté sobre todo clasificarlas por su ingrediente protagonista, enfocándome en sus beneficios más destacados. Hay alimentos que refuerzan la capacidad del cuerpo para llevar a cabo una limpieza, para aumentar nuestras defensas o para relajarnos.

**¿Cuál es su sopa favorita?**  
¡Me gustan muchas! Aunque si tengo que elegir una, sería la de lentejas rojas. Es estimulante, saciante y a la vez muy digestiva, ya que las lentejas rojas partidas se digieren con más facilidad que las otras. Además da la posibilidad de jugar con los sabores y los ingredientes; es fácil potenciar una especie u otra o añadir más componentes. ¡Puedes ser muy creativo!



**¿Hay alguna receta de *Súper sopas* que tú hayas creado?**  
A pesar de que hay numerosas recetas de sopas muy conocidas, o sugerencias de algunas amigas, todas tienen una adaptación personal y hay varias que han sido creadas exclusivamente para el libro; probadas, ajustadas y degustadas en su totalidad. ¡Hemos tomado muchas sopas!

**¿En qué momento descubres todos los beneficios de una sopa?**  
Trabajo como asesora nutricional y reconozco en las sopas un potencial inmenso para muchas dolencias o necesidades. Es un plato fácil de hacer, de conservar y económico. Puede ser muy simple o muy elaborada e invariablemente será deliciosa. Siempre digo y me repito que hacer una sopa es como preparar una pócima mágica, te permite jugar y expresar tu inspiración o necesidad con mucha facilidad. Los alimentos tienen un poder natural y la posibilidad de combinarlos en un mismo plato es todo un lujo.

**¿Podemos consumirlas a lo largo del día (desayuno, comida y cena)?**  
¡Perfectamente! Son una comida que puede hacerse algunas veces como tentempié o como desayuno, si necesitamos un poco de calor matinal y, por supuesto, como cena ideal para no sobrecargar nuestro sistema digestivo durante la noche. ¡Todo momento es bueno para practicar el *souping* y disfrutarlas!

**¿Cuántos años lleva consumiendo sopas?**  
Las sopas nos han acompañado toda la vida, son una comida presente en todas las culturas. Aunque he de reconocer que de pequeña era bastante Mafalda y me resultaba poco tentador el plato de sopa. Afortunadamente, esto cambió con el tiempo. Además se incorporaron nuevos sabores, ingredientes, variedades y maneras de hacerlas. Soy muy fan de las sopas, son un plato que ofrece infinitas posibilidades; con pocos ingredientes, puedes comer algo nutritivo, cálido y compartirlo con la familia y los amigos.

**¿Puede describir algunas razones por las que debemos consumirlas?**  
Son un alimento todo terreno que siempre nos saca de apuros. Podemos tomar una sopa drenante para bajar de peso, una energética para recuperar fuerzas u otras más terapéuticas para cuando estamos resfriados, por ejemplo. Diría que hay una sopa para cada momento y necesidad. Por si fuera poco, la posibilidad de adaptarlas a lo que requerimos es una cualidad sumamente valiosa.

**¿Las sopas pueden perder nutrientes durante su cocción?**  
La cocción muy alta de los alimentos hace que pierdan nutrientes. En el caso de las sopas, el agua se encarga de vehicular los nutrientes y de alguna manera amalgamarlos o mantenerlos, siempre que no abusemos de la temperatura o del tiempo. Si se siguen estas pautas, los caldos conservan el contenido alcalino de las verduras en su totalidad.

**¿Cuál es la sopa más alcalina?**  
El porcentaje más alto de alcalinidad lo encontramos en los alimentos crudos, sopas frías como la de rúcula y pera, la de hinojo y zanahoria o un gazpacho verde, esto en cuanto a primavera y verano. Respecto de otoño e invierno, podemos enumerar las sopas de hojas verdes; las de kale, alcachofas, zanahorias o remolacha son ideales.

**¿Cuál ayuda al corazón?**  
Las sopas drenantes como la de apionabo y naranja o la de espárragos y puerros, o bien gazpachos aderezados con poca sal. También favorecen la circulación y la salud cardiovascular el ajo, la remolacha, la cúrcuma, el aceite de oliva virgen y muchos ingredientes que se pueden incorporar a cualquier sopa. Desde luego, hay que evitar el exceso de grasas saturadas.

**¿Cuál es para el estrés?**  
El estrés es una respuesta inmediata a una sobrecarga emocional y física. Este estado influye en nuestra digestión y a la inversa: muchas veces, el malestar digestivo deviene en un mayor estrés. Lo ideal cuando estamos estresados es consumir alimentos relajantes, que refresquen, ya que en general nos hallamos más alterados y probablemente el hígado se encuentre sobrecargado. Son recomendables las sopas de calabaza puesto que miman el sistema digestivo. La de remolacha u otras verdes también son opciones perfectas. Sentir qué nos pide el cuerpo es lo mejor. La clave de la salud está en una buena alimentación y en una correcta gestión del estrés.

**La receta**  
En otoño e invierno, las sopas preparadas con alimentos estacionales se convierten en una elección tan apetecible como saludable para afrontar el frío, especialmente si se toman calientes, pues ayudan a mantener el calor corporal.

