

La sopa de cebolla: Patrimonio cultural francés Onion soup: French cultural heritage

César Yarim Amador Mercado ^a, Juan Ramírez Godínez ^b, Nayeli Vélez Rivera ^c

Abstract:

Onion soup, one of the most emblematic dishes of French gastronomy, has its roots in ancient Rome, where onion-based broths were prepared. However, the modern version that we know was consolidated in 18th century France, being a simple but nutritious dish, ideal for humble people. Its basic preparation consists of caramelized onions cooked in a broth, often enriched with beef broth, and served with a layer of toasted bread covered with melted cheese. In addition to its comforting flavor, onion soup is rich in nutrients such as fiber, vitamin C, and antioxidants, thanks to onion. Its combination of heat and protein makes it a perfect dish for cold times, providing both nutritional value and flavor.

Keywords:

Nutritious, caramelized, comforting, antioxidants, protein.

Resumen:

La sopa de cebolla, uno de los platos más emblemáticos de la gastronomía francesa, tiene sus raíces en la antigua Roma, donde se preparaban caldos a base de cebollas. Sin embargo, la versión moderna que conocemos se consolidó en la Francia del siglo XVIII, siendo un platillo sencillo pero nutritivo, ideal para la gente humilde. Su elaboración básica consiste en cebollas caramelizadas cocidas en un caldo, a menudo enriquecido con caldo de res, y servida con una capa de pan tostado cubierto de queso derretido. Además de su sabor reconfortante, la sopa de cebolla es rica en nutrientes como fibra, vitamina C y antioxidantes, gracias a la cebolla. Su combinación de calor y proteínas la convierte en un plato perfecto para épocas frías, aportando tanto valor nutricional como sabor.

Palabras Clave:

Nutritivo, caramelizadas, reconfortante, antioxidantes, proteínas.

Introducción

La sopa de cebolla es un plato tradicional de la gastronomía francesa que de acuerdo con Gómez [1], se puede encontrar su origen en les Halles parisinos, es un a preparación que no solo destaca por su sabor reconfortante, sino también por sus beneficios nutricionales.

Le cordon bleu [2] señala que la versión que conocemos hoy, coronada con una capa de pan tostado y queso gratinado, se atribuye al reinado de Luis XV, monarca que en una noche de cacería y con escasos ingredientes en su refugio, improvisó esta delicia con cebollas,

champagne y mantequilla. Desde entonces, la sopa de cebolla se ha convertido en un símbolo de la cocina francesa, representando la elegancia y la sencillez que caracterizan a esta tradición culinaria.

La cebolla, su ingrediente principal, es según Monroy de Sada [3] rica en antioxidantes y compuestos sulfurados que favorecen la salud cardiovascular y fortalecen el sistema inmunológico. Además, aporta fibra, favoreciendo la digestión, y contiene vitaminas como la C y B6.

El caldo de res por su parte, proporciona minerales esenciales, mientras que el queso y el pan ofrecen

a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0003-2733-4767>, Email: cesar_amador@uaeh.edu.mx

b Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0001-7718-0546>, Email: juan_ramirez@uaeh.edu.mx

c Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0001-6890-2340>, Email: nayeli_velez@uaeh.edu.mx

Fecha de recepción: 11/02/2025, Fecha de aceptación: 25/04/2025, Fecha de publicación: 05/06/2025

proteínas y carbohidratos, convirtiendo a esta sopa en un platillo equilibrado y energético, ideal para los días fríos.

Desarrollo

a) Nombre de la práctica: Selva negra

b) Objetivo

Conocer la relevancia histórica y nutricional de la sopa de cebolla dentro de la gastronomía francesa, destacando su evolución desde la antigüedad hasta su versión actual, así como sus beneficios alimenticios y su papel cultural

c) Utensilios

Cacerola grande, cuchara de madera o espátula de silicona, cuchillo de chef, tabla para cortar, cucharón, tazones, rallador de queso, horno, charola para hornear, pinzas de cocina o espátula pequeña y un encendedor

d) Insumos requeridos para su realización

En la tabla 1 se enlistan los ingredientes para la elaboración la sopa de cebolla

Tabla 1. Insumos para la sopa de cebolla

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Cebolla blanca	0.100	Kg
Mantequilla	0.045	Kg
Sal	0.005	Kg
Pimienta negra molida	0.005	Kg
Ajo	0.005	Kg
Cognac	0.030	L
Caldo de res	0.100	L
Pan rústico	0.015	Kg
Queso Gruyere	0.040	Kg

e) Procedimiento

Mise en place:

1. Cortar cebolla finamente en pluma
2. Cortar mantequilla en cubos
3. Rallar el queso

Desarrollo

1. En una cacerola grande, calentar la mantequilla y el aceite de oliva a fuego medio.
2. Agregar las cebollas y cocinar lentamente, removiendo hasta que se caramelicen y adquieran un color dorado oscuro.
3. Incorporar el ajo picado y cocinar por un minuto más.
4. Espolvorear la harina sobre las cebollas y mezclar bien. Cocinar por 2 minutos para eliminar el sabor a harina cruda.

5. Verter el cognac, flamear y deglazar el fondo de la cacerola para desprender los sabores concentrados.

6. Agregar el caldo de res, la hoja de laurel y la ramita de tomillo. Llevar a ebullición, luego reducir el fuego y dejar cocinar a fuego lento durante 20-30 minutos. Ajustar la sazón con sal y pimienta.

7. Mientras la sopa se cocina, tostar las rebanadas de baguette en el horno hasta que estén doradas.

8. Retirar la hoja de laurel y la ramita de tomillo.

9. Servir la sopa en tazón, colocar rebanadas de pan sobre la sopa y espolvorear con queso rallado.

10. Gratinar a 200°C y servir caliente



Figura 1. Montaje de la sopa de cebolla

Nota: Elaboración propia.

Conclusiones

La sopa de cebolla es un símbolo culinario de la gastronomía francesa que ilustra cómo un platillo de origen humilde puede evolucionar hasta convertirse en una exquisitez de la alta cocina. Su preparación, centrada en la lenta caramelización de cebollas y su cocción en un caldo enriquecido con vino, evidencia la capacidad de la cocina francesa para elevar ingredientes simples a creaciones complejas y sofisticadas en sabor, aroma y textura.

Desde el plano nutricional, destaca por el aporte de antioxidantes, compuestos sulfurados y fibra por parte de la cebolla, mientras que el pan gratinado con queso añade energía y proteínas, ofreciendo un balance ideal entre tradición y valor alimenticio.

Así, más allá de su valor cultural y gastronómico, la sopa de cebolla representa una alternativa saludable y reconfortante que pone en relieve la vigencia y relevancia de la cocina tradicional en la alimentación contemporánea.

Referencias

- [1] Gómez G. *Cocina francesa paso a paso*. Planeta Gastro; 2020.
- [2] Le Cordon Bleu. *La cocina francesa clásica*. Editorial Delmar; 2018.
- [3] Monroy de Sada P. *Introducción a la Historia de la Gastronomía*. Limusa; 2019.