

Salsa de NO tomate

**Escrito por Paloma -
viernes, octubre 12, 2018**



Hoy es un día especial para mí. Ayer incineramos a mi padre. Se quedó a tan solo 16 días de su 87 cumpleaños, pero ya descansa, por fin. El [párkinson](#) es otra cruel enfermedad que nos ha puesto a prueba a todos. Durante las últimas semanas, ninguno de nosotros (mis hermanos, mi marido y yo) hemos entendido qué sentido tiene sufrir tanto. Está claro que vivir es aprender continuamente... y quizá él debía aprender algo importante, o quizá debíamos hacerlo nosotros, a través de él.

Hemos estado a su lado mimándolo, queriéndolo, cuidándolo, aprendiendo a aceptar en silencio y sonriendo delante de él, para que no nos viera la cara de póquer cuando nos sentíamos impotentes, incapaces, ninguneados por una enfermedad que arrasa, sin más.

Mi padre me ha enseñado un montón de cosas a lo largo de toda su vida, pero sin duda la más importante de todas ellas me la mostró estos últimos días, cuando ya no comía, no bebía y no hablaba: yo entré a verlo y le dije: ¡*Guapo!*, y él aún hizo una mueca de intento de sonreír. **SONREÍR, aunque te estés muriendo**, aunque no tengas fuerzas ni de abrir los ojos... **SONREÍR, como actitud**. Y entregarte a lo que sea que venga. Eso me llenó el alma y me tranquilizó.

A veces las cosas no son lo que parecen, y a veces las personas no actúan como uno espera de ellas. Son paradojas de la vida. Yo nunca pensé que mi padre sería tan humilde y tan valiente de no quejarse. La verdad es que la dignidad y la entereza que demostró los últimos años, después de la pérdida de mi madre y más tarde con su enfermedad, ha sido una lección para nosotros.

De todo se aprende y todo es válido. La diferencia es cómo nos lo tomamos, nuestra actitud. Yo hoy me

apunto a sonreír.

Esta receta es algo así, no es lo que parece. Una salsa de tomate sin tomate... como la vida misma.

Receta Salsa de NO tomate

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 2 raciones)

1 cebolla, cortada en medias lunas.
3 zanahorias medianas a rodajas.
1/2 remolacha cocida a trozos.
1 cucharada de orégano.
Aceite de Oliva Virgen Extra
Sal marina
2 cucharadas de vinagre de umeboshi.
3 cucharadas de jugo concentrado de manzana

Preparación

- 3.1. Salteamos la cebolla en la cazuela con un poco de aceite y una pizca de sal, hasta que empiece a dorarse.
- 3.2.- Añadimos la zanahoria, la remolacha a trozos, el orégano, otra pizca de sal y agua hasta cubrir un tercio del volumen de las verduras.
- 3.3.- Tapamos y cocemos a fuego lento durante 15 minutos.
- 3.4.- Si hay demasiado líquido, lo sacamos antes de pasarlo por la batidora, ya que la consistencia debe ser espesa.
- 3.5.- Añadimos las dos cucharadas de vinagre de umeboshi y las tres cucharadas de concentrado de manzana y batimos bien. Dejamos reposar 5 minutos, y si es necesario, podemos ajustar el color con algo más de remolacha.
- 3.6.- Rectificamos con más vinagre de umeboshi y concentrado de manzana, hasta conseguir un aspecto y gusto de salsa de tomate.

Nota: Esta salsa sirve como sustitución de la salsa de tomate frito, como base de la salsa bolognesa (donde también se puede sustituir la carne picada por seitán), como base de fondo de unos huevos al plato o de un pisto... deja volar tu inventiva!

Consulta el artículo de “Nutrición y salud”: [Dieta mediterránea](#)

También te puede interesar:

Panecillos de aceite o chapatitas

Calabaza rellena

Queso vegetal de macadamias