

Sopa de tomate

Escrito por Paloma -

Lunes, Mayo 15, 2017



Va llegando el buen tiempo. Con él, las hortalizas de la temporada, las frutas y verduras de nuestra huerta... Y aunque ahora encontramos todos los productos en cualquier época del año y en cualquier supermercado, la verdad es que **lo recomendable es consumir lo que la tierra ofrece en cada momento**, porque al final es lo que nuestro cuerpo necesita en esa precisa estación, con ese determinado nivel de humedad o sequedad ambiental, con el sol y la luz abrasando fuera, o con días cortos de menos horas diurnas porque el frío aprieta.

He de decir que **el tomate es una fruta**, no un vegetal aunque se considere como tal. Pertenece a la familia de las [solanáceas](#), las cuales se caracterizan porque entre su composición existe un alcaloide tóxico llamado [solanina](#). La buena noticia es que para hacer verdaderos estragos se necesitan dosis muy altas... así que una ensalada de tomate de vez en cuando o una sopa como ésta, siempre que sea en verano, que es su momento, no nos va a matar.

Con la información que tenemos en nuestros días, es un delito que no nos alimentemos de manera consciente. Debemos recordar que **solamente tenemos un cuerpo** para recorrer todos los caminos que se nos pongan por delante; solamente uno para viajar por todas las experiencias que nos proponga la vida;

para aprender, disfrutar, sentir, compartir... Y si nos quedamos sin cuerpo, no tendremos otro. Se acabó vivir.

Nuestro único cuerpo (nuestra más alta posesión) se alimenta a través del aire que respiramos, de la luz y el calor del sol, de abrazos, de risas, de amor, de saber gestionar los imprevistos... pero **también se puede maltratar** con odio, ira, rencor, exceso de estrés, polución y suciedad ambiental, productos químicos que aniquilan la vida microscópica en favor de una verdura de falsa cara bonita...

Y la comida, no lo olvidemos: **nuestro cuerpo se alimenta también de comer al menos 3 veces al día.**

Pero **comida y alimento no son lo mismo.** Lo que la industria manipula y vende como comida, se parece más a veces a un trozo de plástico que a un alimento diseñado para darnos energía. Luego los controles de Sanidad fijan sus parámetros de lo que es "aceptable", "digerible" y "consumible", y la publicidad hace el resto, llegando a vendernos burradas tales como que nuestro cerebro necesita azúcar para pensar... nada más lejos de la realidad: necesita glucosa y carbohidratos, pero de buena calidad, nunca azúcar refinado, que crea adicción, hiperactividad y una falsa energía que solamente nos regala altibajos por su rápida absorción en sangre... Así, casi todo lo que está procesado lleva azúcares varios, hasta el jamón york!

Es necesario que estemos al tanto de la gasolina con la que queremos hacer funcionar a nuestro único vehículo... Y sí, el tomate tiene muchísimas propiedades muy buenas, pero también tiene este alcaloide tóxico, nada recomendable para su consumo. No pasa nada. **Disfruta cuando te comas una receta a base de tomates.**

Solamente **reduce las cantidades a ingerir** y **fija su consumo para los días de calor**, que es cuando la tierra nos los ofrece, para aplacar la sed con su poder hidratante.

Empieza a ser consciente de qué eliges para tu cuerpo.

Si le das lo que de verdad necesita, él te dará la energía para que puedas seguir viviendo plenamente. Así de fácil.

Receta Sopa de tomate

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 4 raciones)

2 zanahorias
1 rama de apio
1/2 cebolla
1 diente de ajo
1 chorro de Aceite de Oliva Virgen Extra
500 ml de agua mineral

1 lata de tomate pelado natural de 400 g
3 tomates grandes maduros
6 hojas de hierbabuena
Sal
Pimienta
Orégano
Queso de cabra congelado

Preparación

Ponemos la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo, el chorro de aceite y el agua mineral a cocer en una olla, a fuego fuerte durante unos 30 minutos.

Añadimos el bote de tomate y lo dejamos a fuego medio 5 minutos más.

Apagamos el fuego, agregamos los 3 tomates grandes, las hojas de albahaca, sal y pimienta al gusto. Pasamos la batidora. Colamos para eliminar los restos de fibra que puedan resultar molestos en boca (hilos del apio, piel de tomate...).

Probamos y rectificamos de sal y pimienta.

Servimos. Antes de sacar el plato a la mesa, espolvoreamos la superficie de la sopa con orégano, al gusto (a mí me gusta bastante cantidad) y rallamos el queso de cabra, lo cual no podríamos llevar a cabo si no estuviera congelado.

Receta Sopa de tomate

Adaptación a Thermomix

 40 min

Ingredientes (para 4 raciones)

2 zanahorias troceadas
1 rama de apio partida
1/2 [cebolla](#) a cuartos
1 diente de [ajo](#)
1 chorro de Aceite de Oliva Virgen Extra
400 ml de agua mineral
1 lata de tomate pelado natural de 400 g
3 tomates grandes maduros a cuartos
6 hojas de hierbabuena
Sal
[Pimienta](#)
Orégano

Queso de cabra congelado

Preparación

- 1.- Ponemos la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo, el chorro de aceite y el agua mineral en el vaso de la Thermomix. Programamos **20 min/Varoma/vel 2**.
- 2.- Agregamos la lata de tomate (caldo incluido), sal y pimienta al gusto y volvemos a programar **10 min/Varoma/vel 2**.
- 3.- Incorporamos los 3 tomates grandes y las hojas de albahaca. Trituramos todo junto **30 seg/vel progresiva 5-10**. Probamos y rectificamos de sal y pimienta.
- 4.- Servimos. Antes de sacar el plato a la mesa, espolvoreamos la superficie de la sopa con orégano, al gusto (a mí me gusta bastante cantidad) y rallamos el queso de cabra, lo cual no podríamos llevar a cabo si no estuviera congelado.

Nota: Observaremos que la cantidad de agua para la receta con Thermomix no es igual a la que se incorpora cuando se elabora de manera tradicional (en olla y al fuego). Esto es debido a que en olla se evapora mucha cantidad cuando hierve, lo cual no ocurre en la Thermomix, que cuece sin perder líquidos.

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

También te puede interesar:

Salmorejo

Meloso de otoño

Ceviche de azukis

PDF generado por
Kalin's PDF Creation Station