Dra. ODILE FERNÁNDEZ

Autora del *best seller* ***Mis recetas anticáncer***

Mis recetas de cocina ANTICÁNCER











130 deliciosas recetas. Desayunos comidas, tentempiés y cenas para cuidar tu salud todos los días

URANO



Dra. Odile Fernández

MIS RECETAS DE COCINA *anticáncer*

U R A N O
Argentina – Chile – Colombia – España
Estados Unidos – México – Perú – Uruguay – Venezuela

www.misrecetasanticancer.com

1.ª edición Septiembre 2014

Nota:
El contenido de este libro no sustituye la opinión de ningún médico, ni pretende desprestigiar ningún tratamiento convencional. No ofrece una cura milagro para el cáncer ni te asegura que no vayas a padecerlo. Consulta con tu oncólogo cualquier tratamiento natural y complementario que desees realizar.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Fotografías: Heva Fernández

Copyright © 2014 *by* Odile Fernández Martínez
Copyright © 2014 de las fotografías *by* Heva Fernández
All Rights Reserved
© 2014 *by* Ediciones Urano, S. A.
Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona
www.edicionesurano.com

ISBN: 978-84-7953-872-9
E-ISBN: 978-84-9944-748-3
Depósito legal: B-11.081-2014

Fotocomposición: Viviana Mariani

Impreso por: MACROLIBROS S.L.
Polígono Industrial de Argales
c/. Vázquez de Menchaca, nº 9
47008 VALLADOLID

Impreso en España – *Printed in Spain*

A todas las madres
que con tanto amor y cariño
cocinan para su familia,
en especial a mi madre y a mi abuela.



ÍNDICE

Introducción 8
¿Qué es la cocina anticáncer? 10
La lista de la compra 18
Pequeñas observaciones sobre las recetas 20
Desayunos 24
Bebidas e infusiones 44
Condimentos y aliños 68
Patés y salsas 76
Ensaladas y delicias crudas 94
Sopas, cremas y platos de cuchara 130
Verduras y hortalizas 162
Arroces 196
Cereales y pseudocereales 214
Legumbres 232
Pescado 248
Lo más dulce 260
Guía de alimentos contra el cáncer 304
El plato anticáncer. Planificación de almuerzos y cenas 305
Planificación del menú. Desayuno, almuerzo y cena 306
Los endulzantes. ¿Cuáles son los más saludables? 309
Alimentos recomendados según localización del cáncer 310
Alimentos y estilos de vida no recomendados según localización 311
Ideas para el menú semanal 312
Índice de recetas 316
Agradecimientos 318



INTRODUCCIÓN

Me llamo **Odile Fernández**, soy médico de familia, madre de dos niños (Nacho, seis años, Íker seis meses) y superviviente de cáncer.

En el año 2010 me diagnosticaron un cáncer de ovario en estadio IV con múltiples metástasis. Por aquel entonces el pronóstico no era muy favorable. En el hospital me proponían quimioterapia y cirugía para intentar detener el avance de la enfermedad. Tras un periodo inicial de miedo y confusión decidí ser parte activa de mi proceso e intentar potenciar el poder de autosanación de mi cuerpo así como el del tratamiento convencional. Con este fin realicé una exhaustiva revisión de las publicaciones médicas que relacionaban el cáncer con la alimentación y los estilos de vida. Dos de cada tres cánceres se pueden prevenir con una alimentación adecuada y una vida saludable.

Existe una base científica extensa que demuestra que lo que comemos influye en cómo enfermamos y en la evolución de estas enfermedades. De modo que decidí cambiar mi tipo de alimentación y la de toda mi familia incorporando en nuestros platos los «ingredientes anticáncer» y eliminando o limitando los menos saludables.

Así, día a día, fue evolucionando nuestra cocina. Nuestros platos fueron cobrando color y frescura, desaparecieron los cadáveres de nuestra mesa para dar paso a los alimentos vegetales frescos que nos brinda la tierra.

El cáncer desapareció, las metástasis desaparecieron y la salud volvió a mi vida. Ahora me encuentro más feliz y vital que nunca. He sido madre después del cáncer. Reboso de energía, amor y felicidad.

Antes del cáncer no sabía cocinar, no intentaba probar nuevas recetas, nuevos ingredientes. Me limitaba a preparar comidas tradicionales cocinadas de forma rá-

pida, sin prestar mimo ni tiempo a su elaboración. No era una persona creativa en la cocina, prácticamente siempre hacía los mismos platos. La mitad de las veces las lentejas se pegaban, el arroz se pasaba, la comida no tenía sabor. Un desastre total.

Durante el cáncer, me encerré en mi cocina para crear nuevos platos con los alimentos anticáncer. Existía mucha información científica en PubMed (http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed) sobre alimentos anticáncer, pero ninguna receta de cocina con éstos. De modo que tuve que trasladar a mi cocina los conocimientos de la ciencia para crear platos anticáncer. Para mí este reto fue una reconfortante terapia. Di rienda suelta a mi creatividad para crear las recetas anticáncer que hoy te muestro.

Miro atrás y me parece increíble que esté escribiendo este libro. Hace tres años la muerte rondaba mi puerta. La sentí muy cerca, casi notaba su aliento. El enfrentarme a la posibilidad de morir hizo que cambiara mi mundo y mis creencias. La muerte nos hace reaccionar y nos recuerda que la vida es un regalo con fecha de caducidad. Nos invita a reflexionar sobre la forma en que vivimos nuestro día a día. La muerte nos enseña a vivir apasionadamente y en el ahora, sin dejar para más adelante todos esos placeres que enriquecen nuestra existencia cotidiana, con plena consciencia de que la capacidad para disfrutar de la belleza, en el instante menos pensado, se acaba. A mí el cáncer me ha enseñado a disfrutar en mi cocina y quiero compartir esta nueva pasión encontrada contigo.

Quiero mostrarte cuál es esta cocina anticáncer que, basada en las últimas publicaciones médicas, se centra en incorporar alimentos saludables a tu día a día y a prepararlos con técnicas culinarias que te permitan aprovechar al máximo sus nutrientes, y con ello ayudarte a prevenir el cáncer.

Esta cocina se basa en productos vegetales, frescos y de temporada. Además no pretende ser una alimentación restrictiva, sino una nueva alimentación natural que, siguiendo las recetas tradicionales, creará versiones de éstas para hacerlas más saludables.

Esta alimentación es adecuada para toda la familia; son los platos que comemos en casa habitualmente.

Espero que este libro te acompañe tanto en la cocina como en tu mesa y te guíe en una larga vida llena de salud y felicidad ■

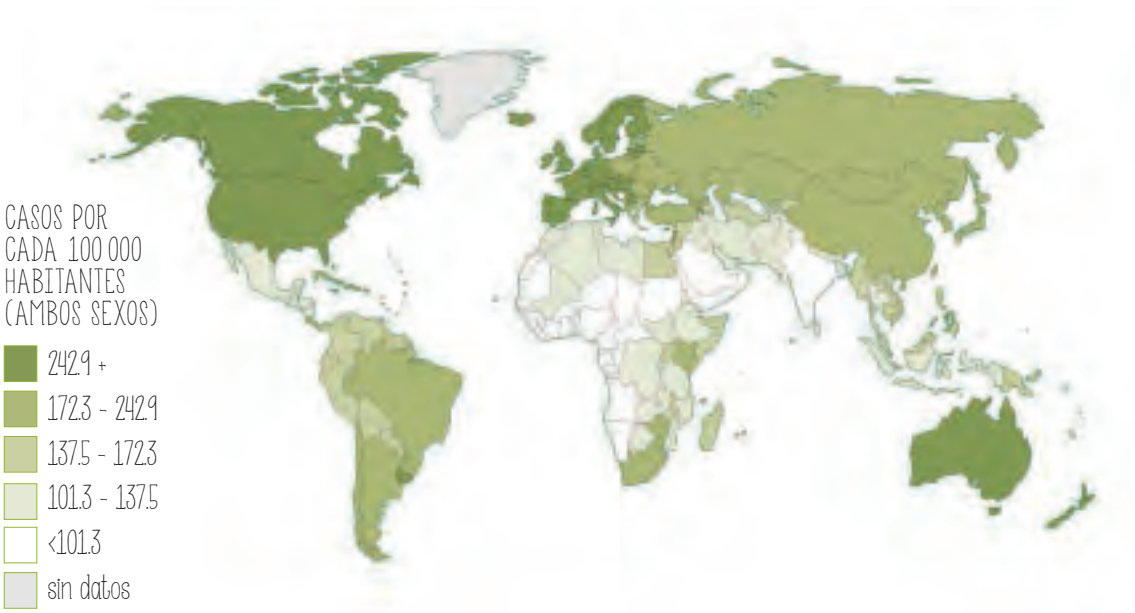
¿QUÉ ES LA COCINA ANTICÁNCER?

¿En qué pilares se fundamenta?

La cocina anticáncer no es algo extraño, **no es una dieta milagro**, ni una doctrina ni una corriente dogmática. Se trata de un tipo de alimentación que surge como fruto de un largo periodo de investigación y basándose en los modos de alimentación tradicional de las culturas que menos cáncer padecen.

Esta cocina propone una manera de alimentarnos basada en el sentido común y la información adquirida a través de la investigación. Es un tipo de alimentación, o más bien un estilo de vida, que nos va a ayudar a gozar de buena salud y vitalidad. Tras recopilar una extensa información científica sobre la alimentación y los estilos de vida relacionados con el cáncer y otras enfermedades crónicas surge una forma de alimentarse estrechamente relacionada con la naturaleza y con los alimentos que ésta nos ofrece de manera natural y generosa. Es una cocina que recupera la cocina de nuestras abuelas, donde los alimentos se preparaban en casa y no se compraban envueltos en plásticos para calentar directamente en el microondas. Es una cocina donde se da prioridad a los alimentos frescos y de temporada, que es cuando más vitalidad y nutrientes contienen.

Si comprobamos los datos del mapa, podemos observar que las poblaciones que más cáncer y enfermedades crónicas padecen, tipo diabetes, obesidad e hipertensión, son aquellas que cuentan con un mayor desarrollo económico. Estos países basan su alimentación en un consumo abundante de carnes, grasas saturadas y trans; lácteos y alimentos procesados, así como alimentos refinados y azucarados preparados con técnicas agresivas que empobrecen los alimentos, como son los fritos y las barbacoas. Es una alimentación en la que se abusa de las patatas fritas, los embutidos, los aperitivos salados, la bollería, los zumos industriales y las bebidas azucaradas. En este grupo de



Mapa de la incidencia del cáncer en el mundo. *Fuente: Globocan 2012 (IARC)*

población encontramos a los estadounidenses, australianos y habitantes de Europa occidental, que son precisamente los que registran mayor incidencia de cáncer. El resto de poblaciones que paulatinamente van cambiando su alimentación tradicional hacia este modelo occidental de alimentación basado en la comida rápida ven cómo aumentan sus tasas de cáncer. A más industrialización de la alimentación, más cáncer.

Las poblaciones que menos cáncer padecen son aquellas en las que la alimentación es vegetariana o semivegetariana, con dietas en las que abundan los productos vegetales, frutas y hortalizas. Vamos a analizar tres poblaciones que presentan bajas tasas de cáncer: la oriental, y en concreto la de la isla japonesa de Okinawa; la de la cuenca mediterránea, y la población india que sigue la dieta tradicional hindú. Si atendemos al modo tradicional de alimentarse de estas poblaciones, podremos establecer la base para nuestra alimentación anticáncer.

La dieta Okinawa

Okinawa es una isla situada al sur de Japón donde viven los habitantes más longevos del planeta. En esta isla hay un número anormalmente alto de personas centenarias (40 por cada 100.000 habitantes frente al 15/100.000 del resto de Japón). De esta isla suelen ser los ancianos japoneses que en ocasiones salen en televisión porque viven más de cien años, conservando una gran lucidez mental y gozando de una excelente salud y calidad de vida. Estos japoneses son delgados y tienen

una tez brillante. Son la población con menos cáncer y enfermedades crónicas:

- Menos cáncer, sobre todo de mama, próstata, colon y ovario.
- Menos alzhéimer y demencia.
- Menos infartos de miocardio y tromboembolismos.
- Menos osteoporosis y fracturas de cadera.
- Menos obesidad.

¿Qué comen?

Probablemente te preguntaras qué come esta gente para estar tan sana. Lo cierto es que basan su alimentación en vegetales frescos, algas, setas, arroz, semillas, pescado azul crudo y productos fermentados de la soja. Apenas comen carne y el consumo de lácteos es muy raro.

La mayoría de los platos se preparan al vapor utilizando cestos de bambú. Los fritos y las barbacoas son excepcionales.

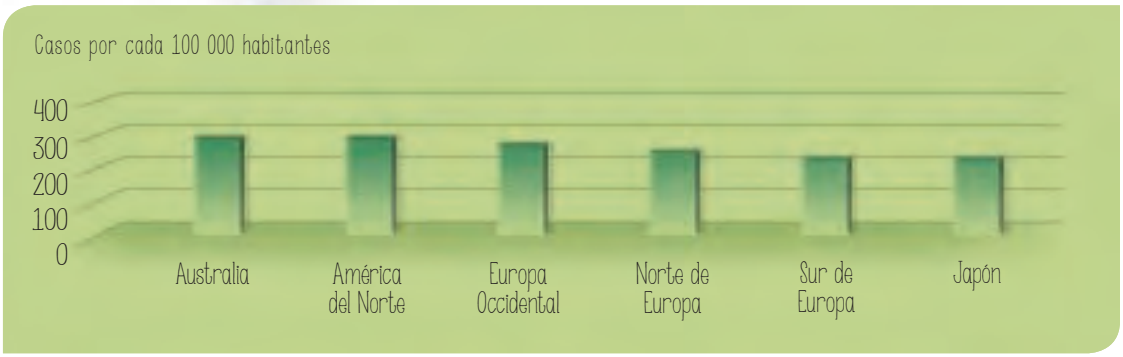
Siguen un estilo de vida saludable en el que el consumo de alcohol y el tabaco es mínimo. La práctica de ejercicio es habitual en forma de actividades como la jardinería y la horticultura. Cultivan la vida espiritual donde la práctica de la meditación y la paciencia es habitual.



La dieta mediterránea

Se conoce como dieta mediterránea a la forma de alimentación que, durante varios siglos, mantuvieron los pueblos de la ribera del mar Mediterráneo: litoral español, sur de Francia, sur de Italia, Chipre, Creta y Grecia. En el 2010 esta dieta fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

Los habitantes del sur de Europa registran el menor índice de cáncer dentro de



Incidencia del cáncer en los países más desarrollados.

los países industrializados, y al parecer la alimentación es una de los responsables de esto.

La dieta mediterránea ha demostrado ser ideal tanto para prevenir la aparición del cáncer como las enfermedades cardiovasculares y la diabetes. Hasta los años sesenta esta alimentación se mantuvo en nuestra cultura. Sin embargo, y por desgracia, todo apunta a que el modelo americano se está imponiendo en detrimento de este tipo de alimentación.

Seguir la dieta mediterránea puede llegar a reducir entre un 12% y un 24% el riesgo de padecer cáncer. Seguir una dieta mediterránea disminuye en un 17% las posibilidades de morir por cáncer en hombres y un 12% en mujeres. Se ha estimado que se podría reducir en un 25% la incidencia de cáncer de colon, un 15% la incidencia de cáncer de mama y un 10% la de cáncer de próstata, ovario, endometrio y páncreas.

¿En qué alimentos y platos se basa la dieta mediterránea ideal?

En primer lugar emplea el aceite de oliva virgen extra como principal grasa para cocinar. Este alimento representa un tesoro dentro de la dieta mediterránea, y ha perdurado a través de siglos entre las costumbres gastronómicas regionales, otorgando a los platos un sabor y aroma únicos.

Utiliza alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras, legumbres y frutos secos. Se consumen muchos alimentos crudos en forma de ensaladas y gazpachos, así como productos de la huerta y de temporada, aprovechando así al máximo los nutrientes.



Plato típico de la cocina mediterránea.

El pan y los alimentos procedentes de cereales (granos enteros, pasta, arroz y especialmente sus productos integrales) son frecuentes en esta dieta.

La carne roja y las carnes procesadas se consumen muy poco. Antes se realizaba la matanza en invierno y la carne de su producto era la que se consumía a lo largo del año, amén de algún pollo, principalmente para caldo, y pavo en Navidad.

El consumo de pescado es abundante, y el de huevos, moderado.

Se le da prioridad a los guisos preparados con legumbres, verduras y cereales. La combinación de estos tres alimentos conforma un plato con proteínas de alta calidad.

Los lácteos más consumidos proceden de las cabras y las ovejas criadas en libertad.

La fruta fresca se consume con asiduidad, sobre todo en verano.

Los dulces y pasteles se consumen ocasionalmente, en celebraciones y festividades, siempre preparados con aceite de oliva.

El agua, junto al vino, es la bebida por excelencia en el Mediterráneo.

Parece que no es sólo la alimentación la que influye en el menor índice de cáncer en el área mediterránea, sino que el clima soleado, la práctica de ejercicio al aire libre (agricultura, jardinería) y un estilo de vida abierto al exterior constituyen un estilo de vida anticáncer.

La cocina india

Los indios, a la misma edad que los europeos, registran un índice de cáncer de la mitad. La India es, de hecho, el país asiático con menor tasa de cáncer. El secreto reside en su cocina, pues en la dieta tradicional india se consumen muchos de los alimentos anticáncer a diario.

¿Qué alimentos utilizan para elaborar sus platos?

En India gran parte de la población es vegetariana, y quienes consumen carne lo hacen con poca asiduidad, siendo el cordero y el pollo las carnes más habituales. La mayoría de los sabores de la India están íntimamente relacionados por el uso significativo de especias, y una gran variedad de verduras.

Se come arroz casi a diario junto con abundantes legumbres (guisantes, lentejas, garbanzos y judías). Los vegetales y hortalizas se guisan a diario: espinacas, cebolla, ajo, calabaza, berenjenas, tomates, etc.

Pero los reyes de la cocina son los condimentos y especias con los que aromatizan y dan color a sus platos. Los más empleados son la cayena, la pimienta, las semillas, la mostaza, el comino, la cúrcuma, el jengibre, el cilantro, el fenogreco o alholva, el cardamomo, la canela, el anís estrellado y el laurel.



Platos tradicionales de la cocina india.

Entre todas las especias destaca la responsable del espectacular tono amarillo de los platos indios: la cúrcuma, la especia anticáncer por excelencia.

Existen algunas mezclas de especias muy famosas en la cocina de la India, entre ellas está el garam masala y el curry. Ambas mezclas han demostrado tener un potente efecto anticáncer.

En India es tradicional preparar finos panes con harina integral de trigo que precisan un mínimo horneado.

El té es una bebida muy frecuente junto al lassi (yogur de frutas) y la limonada.

Vamos a basar parte de nuestra cocina anticáncer en los platos tradicionales de la cocina india.

¿De dónde surge la cocina anticáncer?

Después de ver cómo se han alimentado tradicionalmente las poblaciones con menos cáncer ya conoces las bases de nuestra alimentación anticáncer. Vamos a tomar lo mejor de cada tradición culinaria unido a las últimas investigaciones en el campo de la alimentación y el cáncer para crear la cocina anticáncer.

Pilares básicos de la cocina anticáncer:

1. Basa tus platos en los alimentos anticáncer. Rechaza o limita los alimentos poco saludables como embutidos, carnes rojas, alimentos procesados, refinados y azucarados.

2. Elige técnicas culinarias saludables. Vamos a utilizar métodos de cocción suaves, cocinaremos a fuego lento y al vapor y daremos prioridad a los alimentos crudos y vivos.

3. Prepara tus platos en utensilios de cocina que no transfieran sustancias nocivas a los alimentos. Descartaremos el teflón y los plásticos de nuestra cocina.

4. Prepara los alimentos con mucho amor y cariño. Es importante elegir alimentos anticáncer, cocinar a fuego lento con utensilios saludables, pero no menos importante es cocinar con amor. Debemos prestar mucho mimo a nuestras elaboraciones. Aprendamos a disfrutar en la cocina, saboreemos nuestros platos, impregnémonos de los aromas de la cocina. Hay que disfrutar cocinando nuestra comida, que al fin y al cabo es nuestra medicina diaria y la mejor manera de mantener una buena salud para llevar una vida plena y feliz.

5. Elige alimentos ecológicos siempre que sea posible, así como alimentos frescos y de temporada.

Este libro no es una garantía de que no vas a padecer cáncer. No es una dieta milagro ni va a curar el cáncer. El cáncer es una enfermedad multifactorial relacionada con la alimentación, los estilos de vida y la genética. Siguiendo está alimentación reducirás el riesgo de padecerlo. Si además dejas de fumar y de beber, pierdes peso y practicas ejercicio de forma habitual, el riesgo se reducirá enormemente.

¿Te parece difícil?

A priori puede parecer complicado cambiar nuestra alimentación, pues muchos ali-

<< La cocina anticáncer surge de la fusión de tres cocinas tradicionales: la japonesa, la mediterránea y la india, culturas que sabiamente han sabido combinar de forma ideal sus ingredientes para crear platos cargados de nutrientes y fitoquímicos anticáncer. >>

mentos son poco conocidos y llevamos un ritmo de vida que no nos permite pararnos a cocinar. Es más fácil tirar de comida precocinada que perderse entre los fogones. De todos modos, voy a intentar que esta nueva alimentación saludable sea sencilla, rápida de elaborar y sabrosa. Todo un reto. Estoy segura de que juntos lo conseguiremos.

En esta sociedad donde es tan fácil recurrir a la comida preparada, es la industria alimentaria la que marca las pautas de nuestra alimentación. Es ella la que decide lo que debes comer presentándotelo de forma atractiva, con estupendos envoltorios y prometiéndote una comida sana que tras las etiquetas esconde azúcares, aditivos y grasas hidrogenadas, por citar sólo algunos de los tóxicos que a través de los alimentos consumimos.

Si entendemos la clara relación que hay entre lo que comemos y cómo enfermamos, si tomamos conciencia de lo importante que es el acto de comer y preparar nuestras comidas para mantener nuestra salud, podremos realizar la transición hacia este nuevo estilo de vida con decisión, tomando las riendas de nuestra alimentación y por ende de nuestra vida.

Conforme te vayas acostumbrando a los ingredientes y a las técnicas culinarias verás cómo todo se vuelve sencillo y crearás tus propias recetas de manera natural. Te invito a compartir tus recetas con todos los lectores a través de mi blog www.misrecetasanticancer.com

¿Por dónde empezar?

La principal premisa es ir introduciendo cambios poco a poco, con conciencia y mucho amor. No tenemos que convertirnos en «talibanes» y obsesionarnos, sobre todo si estamos sanos y lo que queremos es comer saludable para prevenir la enfermedad.

- Abandonaremos en primer lugar los alimentos precocinados, azucarados y refinados. Así como las grasas trans y las saturadas (carne grasa, aceites refinados, margarina).
- Reduciremos los lácteos, carnes rojas y embutidos.
- Introduciremos abundantes vegetales y frutas.
- Daremos prioridad a los cereales integrales y a las legumbres, en forma de guisos y potajes.
- Reduciremos al máximo las frituras y las barbacoas. Empezaremos a cocinar a fuego lento y al vapor.
- Sustituiremos la bollería y la pastelería industrial por platos dulces preparados en casa con harinas integrales, grasas saludables y sin utilizar azúcar.

No tenemos que cambiar nuestras costumbres de forma radical, sólo amoldarnos a una nueva forma de cocinar. Cualquier receta puede adaptarse a la cocina anticáncer. Por ejemplo, una tortilla de patatas se prepara habitualmente con patatas fritas y mucho aceite y veremos que esto no es muy recomendable. ¿Qué podemos hacer para comer tortilla española pero preparada de manera saludable? Compraremos huevos ecológicos, las patatas las cocinaremos al vapor o las herviremos, añadiremos vegetales como cebolla y pimiento, cuajaremos todos los ingredientes a fuego lento sin dejar que



se quemen y, *¡voilà!*, tendremos una tortilla de patatas sana, sanísima, e igual de sabrosa.

Esta alimentación que os propongo es para toda la familia, para grandes y pequeños. Siguiendo una alimentación saludable desde la infancia podemos prevenir muchas enfermedades a corto y largo plazo. La obesidad infantil es un grave problema que podemos atajar con una alimentación adecuada. Sé que con los niños es difícil cambiar hábitos de la noche a la mañana, pero es primordial que aprendan a alimentarse bien desde pequeños. Con la alimentación se pueden prevenir enfermedades, pero es un estilo de alimentación que hay que mantener en el tiempo para notar sus beneficios. En las escuelas la alimentación saludable debería ser una asignatura más del currículo. Si queremos que nuestro hijo coma de forma sana, también debemos dar ejemplo. No podemos obligarle a comer fruta si en casa no se come fruta, al igual que no podemos obligarle a leer libros si nosotros no lo hacemos de forma habitual. Los niños imitan a los adultos. Si ven que nosotros comemos abundantes vegetales ellos comerán vegetales. Una forma de que los niños adoren comer vegetales es hacerles partícipes en la cocina y en la compra. Si nos acompañan al mercado a elegir los ingredientes y después cocinan con nosotros vamos a compartir una actividad en familia que crea vínculos de unión, que les permite participar en las actividades de los adultos y además va a ser motivo de orgullo y satisfacción al poder dar a degustar al resto de la familia los platos elaborados con amor y cariño en la cocina. Organiza una tarde en casa para que elaboren galletas con sus amigos, también podéis hacer helados y polos en casa de infinitos sabores, podéis crear originales figuras con frutas o crear *loly pops* vegetales. Es cuestión de imaginación.

Tenemos que ir introduciendo cambios poco a poco, primero retirando la bollería industrial, el azúcar y las golosinas, que sustituiremos por repostería hecha en casa con alimentos integrales. El niño no tiene por qué sentirse raro por comer sano, puede disfrutar de un bizcocho que esté preparado en casa en lugar de con grasas trans, azúcar blanca y harina refinada. Estos ingredientes pueden sustituirse por aceite de oliva, azúcar de coco y harina integral de espelta. Todas las recetas pueden ser versionadas hasta convertirlas en saludables.

No te agobies. Poco a poco se hace el camino. ¿Empezamos?

LA LISTA DE LA COMPRA

Antes de empezar a cocinar vamos a llenar nuestra despensa con los principales ingredientes de la cocina anticáncer.

¡Que no falten estos alimentos en tu despensa y en la cesta semanal!

FRUTAS

Abundante fruta de temporada, principalmente:

- ✓ frutas de color rojo (fresas, cerezas, arándanos, moras, granada...)
- ✓ Manzana roja
- ✓ Limones y cítricos
- ✓ Melocotón, albaricoque
- ✓ Melón, sandía

LEGUMBRES

- ✓ Lentejas
- ✓ Garbanzos
- ✓ Alubias
- ✓ Azukis
- ✓ Lenteja roja
- ✓ Judía mungo



VERDURAS, HORTALIZAS

- ✓ Hojas verdes: lechuga, espinacas, acelgas, canónigos, berros, rúcula...
- ✓ Ajo morado
- ✓ Cebolla (mejor roja)
- ✓ Puerro
- ✓ Tomate crudo
- ✓ Zanahoria, calabaza
- ✓ Apio
- ✓ Crucíferas: brócoli, coliflor, col, nabo
- ✓ Aguacate
- ✓ Pimiento
- ✓ Pepino
- ✓ Calabacín
- ✓ Setas: shiitake, maitake, reishi, champiñones

ALGAS

- ✓ Wakame
- ✓ Kombu
- ✓ Espagueti de mar
- ✓ Agar agar en copos
- ✓ Nori (para el sushi)

GERMINADOS

- ✓ Brócoli, alfalfa, judía mungo...
- ✓ Hierba de cebada y trigo



CEREALES

- ✓ Arroz integral
- ✓ Mijo en grano
- ✓ Quinoa
- ✓ Trigo sarraceno
- ✓ Avena en copos
- ✓ Cebada
- ✓ Pasta integral
- ✓ Harina integral espelta
- ✓ Harina integral centeno

AROMÁTICAS Y ESPECIAS

- ✓ Cúrcuma
- ✓ Pimienta negra en grano (para moler con molinillo)
- ✓ Jengibre crudo
- ✓ Semillas de mostaza
- ✓ Curry
- ✓ Garan masala
- ✓ Laurel
- ✓ Orégano
- ✓ Tomillo
- ✓ Romero
- ✓ Perejil
- ✓ Cilantro
- ✓ Albahaca
- ✓ Comino
- ✓ Canela
- ✓ Anís estrellado
- ✓ Cardamomo

CONDIMENTOS

- ✓ Aceite de oliva virgen extra de primera presión en frío
- ✓ Aceite de lino (ensaladas)
- ✓ Sal marina sin refinar
- ✓ Tamari (salsa de soja)
- ✓ Miso
- ✓ Vinagre de manzana
- ✓ Chucrut

SEMILLAS

- ✓ Lino
- ✓ Girasol
- ✓ Calabaza
- ✓ Sésamo
- ✓ Chía

FRUTOS SECOS

- ✓ Almendras
- ✓ Nueces
- ✓ Pasas
- ✓ Avellanas
- ✓ Piñones
- ✓ Anacardos

ENDULZANTES

- ✓ Estevia en hoja seca y/o fresca
- ✓ Estevia en gotas o polvo
- ✓ Sirope de agave
- ✓ Miel ecológica
- ✓ Dátiles, uvas pasas, orejones
- ✓ Azúcar de coco

INFUSIONES

- ✓ Té verde
- ✓ Estevia en hojas

OTROS

- ✓ Huevos ecológicos
- ✓ Tempeh
- ✓ Pescado azul
- ✓ Leche vegetal envasada; (avena, coco...)
- ✓ Vino tinto ecológico
- ✓ Chocolate negro 85%
- ✓ Cacao en polvo sin azúcar

PEQUEÑAS OBSERVACIONES SOBRE LAS RECETAS



ABREVIATURAS

AOVE: aceite de oliva virgen extra
horas: h
minutos: min o ‘

EQUIVALENCIAS Y CANTIDADES USADAS EN LAS RECETAS

1 taza = 250 ml
1 cucharada sopera = 15 g y aproximadamente 15 ml
1 cucharadita es una cucharilla de postre y equivale a 5 gr y aproximadamente 5 ml

ALIMENTOS DE TEMPORADA

En las recetas que se utilice tomate o pimiento y no sea temporada sustituye por tomate o pimiento seco rehidratado o mejor aún, aprovecha el excedente de tomates y pimientos de temporada y haz conserva casera o salsa de tomate y envasa.

PICTOGRAMAS

Indica el tiempo de preparación

Indica el número de comensales

Indica si necesitas emplear utensilios especiales como una batidora, un mortero o una vaporera

SG Recetas sin gluten

C Recetas crudiveganas (recetas veganas cocinadas sin superar los 45°)

VE Recetas vegetarianas (pueden contener huevo o leche)

V Recetas veganas (sin productos animales)

GLOSARIO DE INGREDIENTES PARA LATINOAMÉRICA

En Latinoamérica pueden usarse nombres diferentes para los ingredientes que aparecen en este libro, por eso quiero dejarte este pequeño glosario para ayudarte a identificarlos.

Aguacate: avocado, palta, cura, abacate

Albahaca: alfavaca, alhabaga, basilisco, hierba del vaquero

Albaricoque: damasco, chabacano

Alcachofa: alcaucil

Apio: esmirnio

Calabacín: zapallito, hoco, calabacita, zucchini, chauchita

Calabaza: zapallo, auyama

Cereza: guinda, picota

Cilantro: hierba de limón

Ciruela: guindón

Ciruela pasa: almeixa

Cúrcuma: palillo

Garbanzo: chicharro

Guisante: arveja, chicharo

Fresa: frutilla, morango

Alubia: poroto, frijol, frejol, habichuela

Lechuga: alface

Limón: citrón

Melocotón: durazno

Nabo: coyocho, colinabo

Níspero: sapote

Patata: papa

Pimiento: ají

Plátano: banana

Pomelo: toronja

Puerro: ajo porro

Remolacha: betabel, beterrave, beterraca

Romero: rosmarino

Sandía: chicayote, cayote, alcayota

Sésamo: ajonjolí

Tomate: jitomate

PARA ENCONTRAR PRODUCTOS ECOLÓGICOS Y MENAJE LIBRE DE TÓXICOS:

- Para comprar menaje y utensilios de cocina saludables te recomiendo consultar la tienda on line Conasi **www.conasi.eu**
- Para comprar productos ecológicos te recomiendo: **www.conasi-anticancer.eu** y El Granero Integral **www.elgranero.com**

PARA MÁS INFORMACIÓN RELACIONADA CON EL CÁNCER Y LA ALIMENTACIÓN:

- Mis Recetas Anticáncer: **www.misrecetasanticancer.com**
- American Institute for Cancer Research: **www.aicr.org**
- IARC - International Agency for Research on Cancer: **www.iarc.fr**





RECETAS

DESAYUNOS

Zumo depurativo (p. 26) • Batido verde de perejil (p. 28) • Mi desayuno anticáncer (p. 30) • Batido de chocolate (p. 32) • Crema dulce de quinoa (p. 34) • Granola (p. 36) • Yogur vegano (p. 38) • Crema de amaranto con manzana y mousse de cacao y avena (p. 40) • Pan integral al vapor (p. 42)



ZUMO DEPURATIVO

Empieza tu día con un licuado vegetal, te ayudará a detoxificar tu cuerpo y aportará a tu organismo abundantes fitoquímicos, minerales y vitaminas. Esta receta contiene **apigenina** (apio), uno de los fitoquímicos más potentes por su efecto antiangiogénico, el cual impide que los tumores reciban el alimento necesario para crecer y expandirse.

1 persona / 3 minutos

Ingredientes

- ½ remolacha con sus hojas
- 2 zanahorias con sus hojas
- 1 manzana
- 1 ramita de apio

Preparación

1. Lava bien todos los ingredientes. Pela la remolacha (el resto no es necesario pelarlo si es de agricultura ecológica).
2. Licua, y listo para tomar. Consúmelo en las dos primeras horas tras la preparación para evitar la oxidación.

SG C V



BATIDO VERDE DE PEREJIL

Los batidos verdes consisten en batir hojas verdes mezcladas con fruta y agua, algo muy sencillo que aportará múltiples beneficios a tu organismo. Desayunar un batido verde sería la mejor forma de comenzar el día. En esta receta hemos elegido tres ingredientes anticáncer: el melón, el perejil y el limón. El perejil es rico en **vitamina C** y **E**, **apigenina**, **apiína**, **luteolina**, **apiol** y **ácido petroselínico**, lo que le otorga un importante papel anticáncer.

 2 vasos /  5 minutos /  batidora

Ingredientes

- 1 vaso de agua fría
- El zumo de 1 limón
- 1 manojo de perejil fresco
- 2 rodajas de melón
- 2 hojas de estevia

Preparación

1. Bate el perejil, la estevia y el melón. Añade agua y el zumo de limón, vuelve a batir.
2. Si te apetece tomarlo frío, añade cubitos de hielo y ¡listo para beber!

SG C V



MI DESAYUNO ANTICÁNCER

Os muestro cuál es mi desayuno casi diario desde hace varios años, junto a un vaso de licuado vegetal o batido verde.
Es un desayuno muy completo que combina **omega 3** procedentes del lino y las nueces, **quercetina**, **catequinas**, **proantocianidinas** y **ácido clorogénico** procedente de la manzana roja, **betaglucanos** y **fibra** (avena). Se basa en la famosa *crema Budwig*, pero no incluye lácteos. Debe prepararse en el momento para aprovechar al máximo sus propiedades.

 1 persona /  7 minutos /  robot de cocina o picadora

Ingredientes

- 2 cucharadas de semillas de lino
- 1 cucharada de semillas de sésamo, girasol o calabaza
- 50 g de copos de avena
- 1 manzana roja
- 1 puñado de nueces
- 2 orejones de albaricoque
- 1 cucharada de aceite de lino
- ½ cucharadita de canela
- Leche vegetal de avena o almendra

Preparación

1. Muele las semillas y trocea la manzana y los albaricoques.
2. En un cazo calienta a fuego lento durante 5 min los copos de avena con la leche vegetal elegida y los albaricoques. Se trata sólo de templar, no deben hervir. A mí me gustan los copos y los albaricoques calentitos, pues aumenta su dulzor, son más digestibles y reconfortan más. Pero si te gustan fríos, estupendo.
3. Añade todos los ingredientes en un bol, salvo el aceite, y tritúralo todo. Por último, añade el aceite de lino y emulsiona bien. Rectifica la cantidad de leche vegetal, la cual dependerá de la consistencia que le quieras dar a tu crema.
4. Decora con trozos de manzana y nueces.

V



BATIDO DE CHOCOLATE

Es habitual que muchos niños y no tan niños desayunen o merienden leche con preparados de chocolate en polvo, que básicamente contienen grasa, azúcar, harina refinada, aromas artificiales y poco cacao.
No tienes que renunciar a un vaso de leche con chocolate, sólo modificar un pelín la receta para hacerla saludable y añadir un alimento anticáncer: el cacao. Además, vamos a aromatizar nuestra bebida con vainilla, la cual contiene un fitoquímico que nos ayuda en la prevención del cáncer, la **vainillina**.



Ingredientes

- 1 vaso de leche vegetal (almendra, avena, etc.) sin azúcar
- 1 plátano
- 2 cucharaditas de cacao puro sin azúcar (mejor crudo)
- 2 cucharadas de sirope de agave/yacón o azúcar de coco
- Los granos de 1 trozo de vaina de vainilla
- 1 pizca de canela molida

Preparación

1. En un vaso añade todos los ingredientes salvo la vaina de vainilla.
2. Corta la vaina de vainilla en dos con el fin de extraer todos los granos de su interior, para ello utiliza un cuchillo de punta fina. Abre la vaina en sentido longitudinal y pasa la punta del cuchillo a lo largo de cada mitad de vaina de vainilla para extraer todos los granos de su interior. Estos granos son los que contienen el perfume y el sabor de la vainilla. Incorpóralos al vaso.
3. Bate todos los ingredientes con ayuda de un robot de cocina o batidora. Ya estará listo para degustar. Podemos servir frío o templado, según nos guste.

SG V