

Cocina Saludable Consciente



ALIMENTACIÓN Y CÁNCER

Juliana Corbacho



juliana.corbacho@hotmail.com

ALIMENTACIÓN Y CÁNCER

Juliana Corbacho

Agradecimientos

A TI que estás AHÍ

*Durante el día me proporcionas un paso firme y seguro.
Cuando el día se va me arrulla el sonido de tu voz.
Ya dormida, me envuelves con las alas de tu ilusión y puedo volar.
Al despertar, una inmensidad de gratitud llena mi corazón y...
Derramándose sobre todos vosotros... caen así mis bendiciones.*

"Tu presencia" que siento conmigo, colma el total de mis carencias.

Título original: ALIMENTACIÓN Y CÁNCER.

1.ª Edición: Marzo de 2016.

Autora: Juliana Corbacho.

Impreso en España

Depósito legal: CC-87-2016

Cuidándome

*Cómo vivir la enfermedad con una actitud positiva,
protagonizando así tu sanación.*

Te orienta y acompaña,
Juliana Corbacho
(Superviviente de un cáncer de mama)

No estamos *solos*.
Tenemos a la medicina y sus doctores.
Tenemos a nuestra familia y...
NOS TENEMOS A NOSOTROS MISMOS.

Lee con detenimiento lo que aquí escribo y aprenderás a ayudarte a ti mism@ en el proceso de la enfermedad, desde el protagonismo que hace necesario que tus hábitos poco saludables, se vean modificados.

Yo como tú, he sido alcanzada por la enfermedad del CÁNCER y... este hecho me ha convertido, curiosamente, en una persona positiva, agradecida, confiada y muy constante.

Yo he pasado por la situación de estar frente a la idea de que mi vida estaba en peligro y justo por ello ahora disfruto de cada momento, como no lo había hecho antes.

Esta experiencia ha hecho despertar en mí la necesidad de transmitir mis conocimientos sobre lo que es la Alimentación Saludable frente al cáncer entre quienes pasan por una situación parecida a la que yo atravesé.

¿QUÉ ES EL CÁNCER?

En primer lugar, el cáncer es ante todo una *enfermedad* degenerativa de las células. O lo que es lo mismo, una célula sana cuya estructura se ve modificada con grandes alteraciones por estar en contacto con una célula cancerígena o a través del consumo de sustancias tóxicas tales como: abuso de alcohol, tabaco, aspiración de CO₂ (anhídrido carbónico), pesticidas, conservantes, aromatizantes, alimentos quemados etc.

- Nota: A veces algunas células traen su mutación, de origen (lo que llamamos de nacimiento) de forma genética. Es esto una variante más del cáncer. Es en estas células cancerígenas en estado latente, donde podemos actuar, por *nosotros mismos*, utilizando la información que aquí os transmito.

En los primeros estadios (tiempos) las células cancerígenas son muy frágiles y eso quiere decir que desde fuera podemos actuar de forma que se evite el desarrollo del proceso de malignidad. Es este hecho, una oportunidad de oro que nosotros podremos aprovechar para intervenir evitando así un fatal desenlace: Cáncer activo.

COMPORTAMIENTO DE LAS CELULAS SANAS:

La madre naturaleza nos ha dotado de muchos procesos a simple vista milagrosos. Aquí tenemos el siguiente.

Reglas o leyes que con una reacción espontánea (en un sistema inmunológico bien potenciado) intervienen en la defensa del organismo de forma natural frente al cáncer.

REGLA N.º 1: Una célula tiene prohibida su reproducción excepto si es para sustituir a otra muy dañada o muerta.

REGLA N.º 2: Existe de forma natural una prohibición de mantenerse vivas si se detectan daños en su estructura (A.D.N.). Si los daños son muy importantes se hace necesario el suicidio de la propia célula dañada.

REGLA N.º 3: El sistema inmunológico a través de células especializadas (fitoquímicos y probióticos) cuyo nombre es "células asesinas", consigue mantener a raya la proliferación de células cancerosas.

Por aquello de que existe la excepción... estas reglas pueden verse saltadas por una condición de "autonomía.rebeldía" provocándose así de este modo su malignidad pero no hay que olvidar que cuando se da esta circunstancia

nos queda que la célula potencialmente cáncerosa, a pesar de su gran adaptabilidad a un medio hostil es extremadamente vulnerable debido a un fallo que veremos a continuación.

¿Cual es el fallo? Las células cáncerosas son extraordinariamente dependientes de tener satisfechas sus necesidades básicas, de nutrientes y oxígeno. Para ello crean redes vasculares que permiten que la sangre circule llevando nutrientes y oxígenos, a la vez que otras células cáncerosas hasta terrenos sanos que se hallan a distancias a veces considerables (es el caso de la metástasis).

Unos vegetales, a ser posible ecológicos cargados de moléculas de fitoquímicos, es todo un arsenal de moléculas anticáncerígenas (véase en alicamentos).

Hay formas sencillas a nuestro alcance como es el uso de la alimentación con frutas, vegetales, semillas, frutos secos... cargados todos ellos de vitaminas, minerales, oligoelementos, enzimas y los desconocidos hasta ahora, "fitoquímicos". Los fitoquímicos son unas moléculas que contienen los antedichos alimentos y que actúan impidiendo que la degeneración se propague de unas células a otras e incluso dentro de una misma célula. Estos han sido descubiertos en los estudios científicos de bioquímica nutricional de los últimos tiempos (Leer "Los alimentos contra el Cáncer" de los doctores Richard Béliveau y Denis Gingras, Editorial RBA).

Otra forma es el pensamiento positivo y la confianza, que nacen de una reducción del estrés y la ansiedad a través de la relajación. La relajación nos llevará a permanecer en íntimo contacto con nuestro cuerpo con el que conectaremos dirigiendo su funcionamiento. Hablándole a las células desde nuestra confianza en que ellas atenderán nuestras pautas. Las pediremos que se reproduzcan de forma armónica y ordenada.

El ejercicio físico a través del yoga, la natación, el pilates o los paseos al aire libre nos proporcionaran un estado de oxigenación singular y mucha quietud (léase relax).

Como hemos visto somos artífices de nuestro bienestar y salud de forma sencilla, paciente y constante. Con esta forma de proceder haremos que nuestra enfermedad aguda, ya superada con la intervención médico—quirúrgica y sus correspondientes tratamientos, sea seguida de un estado crónico y en el que podemos evitar una repetición desastrosa.

La alimentación es un arma poderosa y con ella podemos impedir que las células cáncerosas en estado latente se desarrollen. Basaremos nuestra intervención en suprimir:

- El tabaco.
- Leche animal.
- Azúcar blanca.
- Edulcorantes como sacarina, aspartamo, etc.
- Carnes rojas.
- Alimentos procesados.
- Alimentos requemados (ojo con las barbacoas).
- Comida precocinada.

Y... NO ABUSAR:

- Alcohol.
- Carnes animales blancas.
- Café.
- Infusiones con teína.

Es muy importante tener en cuenta que solo suprimiremos de nuestra dieta habitual aquellos alimentos que ya tengan un sustituto saludable. Esto es, cuando ya tengamos un alimento nuevo incorporado, suprimiremos aquel correspondiente que resulta nocivo para nuestra salud. Solo así el proceso de modificación de hábitos se hace llevadero y no nos sentiremos agobiados ni presionados.

Ejemplos tendremos:

- Leches vegetales para sustituir la leche animal.
- Estevia*, siropes*, melazas*, miel, para sustituir azúcar blanco y edulcorantes artificiales.
- Carne vegetal* (hecha con legumbres y cereales) para sustituir las carnes rojas animales y no abusar de las blancas.
- Té verde, en hojas a granel*, en lugar del resto de tés que tienen teína.
- Alimentos naturales crudos, al vapor o al horno (a ser posible ecológicos) frente a los muy cocidos, fritos o en barbacoa.
- Chocolate negro* (85 o 90 por ciento de cacao) frente al chocolate con leche.

Además introduciremos algunos alimentos nuevos, sencillos, muy nutritivos y anticancerígenos como:

- Cúrcuma* (especia amarilla) para sustituir colorantes alimentarios.
- Algas marinas*.
- Setas y hongos.

- Semillas de lino*, sésamo*, chía*, amapola*, girasol*, calabaza*, todas ellas con mucho omega 3 para sustituir los pescados grandes que tienen mercurio.
- Germinados de legumbres y semillas varias.

Alimentos fermentados como:

- Tofú* (hecho con soja).
- Miso* (con soja).
- Chucrut (con col).
- Tamari* o salsa de soja para sazonar ensaladas y salsas.
- Kéfir* de agua o hecho con leche de cabra.
- Jengibre* (en infusión neutraliza los vómitos y arcadas en la quimioterapia).

Nota: () Todo se encuentra en herbolarios.*

CÚRCUMA

Es una especia amarilla que proviene de la raíz de una planta de la India. De sabor ligeramente amargo-picante.

Tiene un potente poder antiinflamatorio, potencia los efectos beneficiosos de la quimio y la radio y es altamente antioxidante (neutraliza los radicales libres).

Es útil para todo tipo de enfermedades inflamatorias como: artritis, artrosis, alzheimer, párkinson, y enfermedades gastrointestinales como E.Cronh, colon irritable, colitis ulcerosa etc.

La cúrcuma protege las mucosas, el hígado y los riñones en los tratamientos agresivos. Estimula el sistema inmunológico frenándose así la progresión del cáncer.

TE VERDE EN HOJAS

Es importante que seleccionemos el té verde en hojas y a granel.

¿Por qué? Las bolsitas suelen utilizar los recortes residuales del té para su llenado siendo por tanto de calidad inferior. El té verde así seleccionado, estimula el sistema inmune, tiene propiedades antiinflamatorias. Con su ingesta podemos conseguir que las células tumorales mueran (a eso se le denomina apoptosis). Las células tumorales se desarrollan a través de una enzima que queda bloqueada en el caso de su ingestión.

El té verde es un excelente diurético y es un depurador de las toxinas que ingerimos en nuestra alimentación de cada día y aquellas correspondientes a los alimentos requemados procedentes de las barbacoas. Es el té verde muy apropiado para disminuir los niveles de estrés.

La infusión de té verde se debe hacer con agua muy caliente pero que no haya empezado a hervir (para evitar que pierda oxígeno). Se dejará reposando durante 8 minutos bien tapado. Le endulzaremos con estevia, miel, melaza o sirope (Opcionalmente).

Dosis terapéutica para los enfermos de cáncer activo son más de cuatro tazas de té al día.

Cuando le ponemos cúrcuma y pimienta, los efectos medicinales anticáncerigenos se multiplican.

El té pierde sus propiedades antioxidantes si se mezcla con leche de vaca.

Se recomienda tomar unas veces con cúrcuma, otras con una ramita de canela y también con cascara de naranja o mandarina. De todos modos está delicioso.

LAS ALGAS MARINAS

Las algas se consideran en la actualidad la quimioterapia natural procedente del mar. Son antioxidantes y antiinflamatorios, y controlan el azúcar en sangre en los casos de los diabéticos. Es bueno tomarlas pensando en que eliminen los metales pesados.

Contienen calcio, yodo (para la tiroides) vitamina C, vitamina E, beta carotenos y proteínas vegetales. Son antiproliferativas, consiguiendo destruir las células tumorales modulando el sistema inmunológico.

Se encuentran las algas en los herbolarios y se presentan deshidratadas. Se ponen en agua unos 10 minutos y se ablandan pudiéndose utilizar en ensaladas crudas, o cocidas con la verdura y las legumbres (El agua del remojo se aprovecha pues tiene muchos nutrientes.)

Existen muchas variantes: Wakame*, Nori*, kombú*, fideos de mar * (estas son las más económicas) y Agar-Agar*.

El Agar (es un alga muy usada en postres) tiene propiedades digestivas y gelatinizantes. Regulan el tránsito intestinal con bajo aporte de calorías y es ideal en dietas adelgazantes por su poder saciante.

En el mercado se presentan en polvo, copos y tiras. Para cada medio litro de líquido se usan 2 cucharadas de copos dejándolo hervir poco más de un minuto: El efecto o textura obtenido es el de una gelatina o flan industrial.

SEMILLAS DE LINO

Son la fuente vegetal más rica que se conoce, de ácidos grasos y omega 3. El lino puede reducir los estrógenos en las células grasas. Muy útil en la presencia de cánceres hormono dependientes. Su cantidad de fibra es superior a la de cualquier otro cereal, con lo cual es muy recomendable su uso en dietas para adelgazar, necesidad de reducir el colesterol y prevenir el estreñimiento. El omega 3 que posee el lino, supera al del pescado. Indicado para la prevención del cáncer de mama y colon.

Sus fotoquímicos fortalecen el sistema inmunológico. Contiene minerales como hierro, potasio, fosforo o magnesio. Posee vitamina E con acción antioxidante. Tiene vitaminas del grupo B. Está muy recomendado en enfermedades y procesos inflamatorios, diabetes, retención de líquidos, alta tensión arterial, sobrepeso y obesidad.

Las personas con artrosis, reuma, se beneficiaran del consumo del lino así como las personas con úlcera de estómago.

Es anticoagulante y favorece la desintoxicación del organismo.

Dosis terapéutica: Siempre triturado en un molinillo de café, 25 gramos al día, incorporadas a zumos, sopas, purés, yogurt, ensaladas etc.

SEMILLAS DE CHÍA

Son una fuente completa de proteínas vegetales y una fuente fabulosa de fibra soluble con 3 veces más hierro que las espinacas, aparte de grandes cantidades de ácidos grasos esenciales, omega 3. También es fuente de magnesio, manganeso, zinc y otras muchas vitaminas. Tiene 5 veces más calcio que la leche entera (con lo cual no debemos preocuparnos por la retirada de esta de nuestra dieta en lo referente al calcio).

25 gramos al día distribuidos en las diferentes comidas se considera una dosis terapéutica aconsejable.

Su alto poder saciante la hace útil en regímenes de control de ansiedad por la comida y adelgazamiento. El omega 3 que contiene es mayor que el del lino y equiparable al del salmón.

AGAR AGAR

El agar agar es un polvo proveniente de las algas*, muy fácil de digerir, bajo en calorías, muy nutritivo y con propiedades medicinales: Es un alimento muy

rico en fibras, que ayuda a regular el tránsito intestinal de manera suave, sin efectos irritantes (como es el caso de los laxantes ordinarios). Su capacidad para absorber agua en cantidades elevadas da como resultado alimentos bajos en calorías, ideales para regímenes de adelgazamiento.

A nivel nutricional tenemos que pese a su bajo valor calórico proporciona grandes cantidades de hierro (anemia), fósforo (memoria), magnesio, yodo, potasio y proteínas. En menor cantidad posee calcio. Siendo además anti cancerígeno.

El agar agar una vez cocinado ayuda a prevenir la deshidratación por su alto contenido en agua. Esta alga dificulta la absorción de colesterol de los alimentos, facilita la expulsión de las heces resultando adecuado en casos de hemorroides.

Es adecuado para la alimentación de personas mayores por no presentar dificultades en la masticación y favorecer la expulsión de grasas, evitando así malas digestiones.

Platos en los que se utiliza:

- Flanes.
- Gelatinas.
- Mermeladas sin azúcar.
- Espesante natural de salsas.
- Elaboración de quesos vegetales.

*Las algas son una fuente indiscutible de vida, conteniendo todas las riquezas del mar. Se han utilizado desde la antigüedad como alimento no animal proveniente del mar. Contienen:

Vitaminas, proteínas, aminoácidos, oligoelementos, yodo, magnesio, potasio, hierro, selenio y zinc.

Son antibióticas, antivirales, antitumorales, antioxidantes, retrasan el envejecimiento de la piel (arrugas). Muy consumidas en Japón donde existen una gran variedad de ellas.

CHOCOLATE NEGRO

El cacao y sus derivados son la fuente con más concentración de sustancias anticancerígenas (flavonoides y catequinas). Estas sustancias limitan el crecimiento de las células tumorales y evitan la formación de vasos sanguíneos nuevos, a través de los cuales tiene lugar la metástasis.

El cacao es rico en antioxidantes. Una onza de chocolate negro tiene el doble de antioxidantes que un vaso de vino tinto. La dosis terapéutica es de 20 grs (dos onzas) diarias. Siempre con una concentración en cacao del 85%.

Debemos decir no al chocolate con leche, pues la leche presente en la tableta impide la absorción por el organismo de las sustancias anticáncerígenas (polifenóles).

Una alternativa al cacao es la harina de algarroba*, muy dulce, cargada de polifenoles, con menos grasas saturadas y menos calorías que el cacao.

GERMINADOS

Son el resultado de poner remojadas en agua durante varios días (cambiándolas de agua dos veces al día) diferentes semillas (garbanzos, lentejas, judías, pipas de calabaza, girasol, sésamo, lino, trigo, etc.).

Tras pasar varios días mojados, la semilla deja aparecer un “rabito” que es lo que sería el brote de la planta si estuviera en tierra. Estos brotes, debido a la energía del crecimiento, están cargados de muchos más nutrientes que la semilla seca (En una proporción de cien a mil veces más nutritivos). De ahí la conveniencia de consumirlos en ensaladas o cocidos al vapor. Son sustancias generadoras de salud y los alimentos menos contaminados que existen.

Cuando una semilla germina los nutrientes de ella se vuelven fácilmente absorbibles y asimilables por el organismo. Aumentan las vitaminas, se multiplican los minerales y la clorofila les da un alto poder antioxidante.

Es un proceso bioquímico natural por el que una sustancia orgánica se transforma en otra generalmente más simple, estable y muy útil por sus muchas propiedades beneficiosas.

El elemento que aparece tras un proceso de fermentación es muy provechoso a nivel alimentario.

Alimentos fermentados: vino, kéfir*, miso*, chucrut* y la salsa de soja*.

EL VINO

El vino es una bebida fermentada procedente de la uva que contiene alcohol.

La uva negra y sus semillas contienen una gran cantidad de sustancias anticáncerígenas (polifenoles). El resveratrol es uno de ellos, que posee propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y que impiden la mutación de las células a llegar a ser cáncérígenas. El resveratrol potencia los efectos beneficiosos de la quimioterapia y la radioterapia disminuyendo los efectos secundarios. También protege esta sustancia de las enfermedades cardiovasculares.

Dosis terapéuticas es un vasito de vino tinto ecológico en la comida principal del día. Cuando se consume el vino junto a una dieta rica en verduras estas neutralizan los radicales libres producidos por el alcohol.

Un cóctel anti cáncer sería la siguiente receta: Las setas salteadas con vino y perejil y un rollo de alga Nori relleno de pimiento rojo y brócoli (Mejor el consumo de vino cocinando platos pues el alcohol se evaporaría).

EL KÉFIR

Contiene más bacterias beneficiosas vivas que el yogurt. Estas bacterias se encargan de eliminar las bacterias enemigas de la flora intestinal.

Hay kéfir de leche (hecho con leche de cabra del Mercadona) y kéfir de agua.

El kéfir se puede comprar por Internet en “comprar kéfir”. Ellos te dan toda la orientación necesaria para prepararlo.

El kéfir de agua se puede utilizar a modo de sidra para acompañar las comidas o entre horas sustituyendo al agua y alternando con el **TÉ VERDE**.

Ambos estimulan el sistema inmunológico, digieren los alimentos mejorando el poder nutritivo de estos. Aumentan la absorción del hierro, el calcio y el magnesio al mismo tiempo que impide el crecimiento de células tumorales.

También previenen las enfermedades urogenitales, reducen el estreñimiento, protegen contra la diarrea y actúan como “asesinos” de la bacteria *Helicobacter pylori*.

EL CHUCRUT

Es col fermentada que se consume acompañando platos de carne con el fin de eliminar las sustancias tóxicas. De la misma se puede tomar un poquito diariamente acompañando la ensalada.

EL MISO

Es un fermentado de la soja que se utiliza para aderezar sopas sustituyendo a las pastillas vegetales. También se utiliza con estofados, arroces y otros cereales.

LA SALSA DE SOJA

Es otro fermentado de la soja comercializado como salsa para acompañar verduras especialmente.

LAS HIERBAS AROMÁTICAS

La cocina mediterránea y la india hacen uso abundante de las hierbas aromáticas.

Están compuestas de unas sustancias (terpenos) que les proporcionan su olor y un gran poder anticancerígeno las siguientes plantas: menta, tomillo, mejorana, orégano, albahaca, romero, salvia, laurel, perejil, cilantro, hinojo, comino y apio.

Existe una hierba aromática llamada garran Lasala que contiene el siguiente grupo de hierbas. Seis cucharaditas de semillas de cardamomo, otras seis de pimienta negra, lo mismo de clavo, un Plúto de canela, tres piezas de anís estrellado y seis cucharaditas de comino. Se muelen todas y se ponen en un frasco de cristal de tapadera hermética.

Esta combinación nos ayuda a prevenir y a detener el proceso del cáncer de forma muy sencilla y natural. Todas las especias las encontrarás en los herbolarios.

EL JENJIBRE

Es una especia muy usada en India como alimento medicinal en la medicina ayurvédica. Es la raíz de una planta muy aromática y que se puede emplear en guisos e infusiones respectivamente.

Es útil para prevenir los vómitos y las náuseas producidas por la quimioterapia.

La infusión consiste en hervir en un litro de agua mineral o filtrada, un trozo de raíz de jengibre de unos 5 cts. cortado en láminas, un palo de canela, y la piel de una manzana, mejor roja, se hierve todo 5 minutos y podemos ir bebiéndola a lo largo del día fría o caliente (al gusto de cada cual).

Aprovecho para dar unas indicaciones acerca de los efectos secundarios de la quimio...

Congelar cítricos a modo de polos para ponerlos fríos sobre las llagas.

Tomar proteína de cáñamo*, almendras o nueces con alga espirulina*.

Las molestias de la boca se alivian con enjuagues de aceite de lino*.

Procurar comer todo templado o frío.

Para el estreñimiento infusiones templadas de clavo, piel de limón y cúrcuma.

Las especias y el jengibre eliminan las molestias de la boca.

Procurar comer algo cada hora para evitar que se produzcan náuseas con el estómago vacío.

Durante la semana de quimioterapia comer algo cada hora y mucha hidratación (tomar jugos vegetales, gelatinas y sopas Hipócrates, ver en el recetario).

Comer manzana asada, legumbres en forma de humus* o patés vegetales en los que se pondrán frutos secos, aguacates y copos de avena.

El sabor metálico o acartonado producido por la quimioterapia se alivia con limón más sirope de agave* o haciendo enjuagues de sal marina (para el sabor acartonado).

En la semana posterior a la quimioterapia mucha comida cruda con muchos colores hecho al vapor o hervido a baja temperatura.

El Roiboos ayuda la diarrea, el nerviosismo y la depresión.

En el tratamiento del cáncer muy IMPORTANTE:

MEDIA HORA ANTES DEL DESAYUNO TOMAR ZUMO DE MEDIO LIMÓN EXPRIMIDO, UNA CUCHARADA DE VINAGRE DE MANZANA, MEDIA CUCHARADITA RASA DE BICARBONATO, UNA CUCHARADITA DE CANELA Y MIEL AL GUSTO DE CADA CUAL. AÑADIR MEDIO VASO DE AGUA CALIENTE PARA TOMARLO TEMPLADO (Aviso de que no está bueno pero es un potente anticancerígeno).

HARINA DE ALGARROBA

Está elaborada a partir del fruto del algarrobo (árbol). Es rica en sales minerales y azúcares de fácil absorción. Se puede consumir como sustituto del cacao por presentar un escaso número (3 por ciento o menos) de grasas saturadas y menos calorías que este.

Esta harina presenta azúcares (fructosa y sacarosa) que hacen innecesario el uso de azúcar. Contiene minerales como calcio, hierro, fósforo, magnesio, silicio, potasio y bajo contenido en sodio.

Las vitaminas que contiene son: A, B1, B2, B3 D y C.

La riqueza en fibra que posee aporta beneficios a la flora intestinal, disminuyendo bacterias nocivas e incrementando bacterias buenas (lacto bacilos).

La pectina que contiene es conocida como espesante, tiene propiedades como coagulante, bactericida, preventiva del cáncer, reduce el colesterol, elimina metales pesados, entre ellos el mercurio (procedentes de pescados) y protege la mucosa intestinal. Otro de los componentes de la algarroba es el tanino, muy valorado en la actualidad por su poder antioxidante, antiinflamatorio, antirreumático y anti cáncerígeno.

Se puede utilizar como sustituto del cacao en la elaboración de postres, con un excelente sabor.

LA LECHE DE VACA

No es recomendable tomar leche de vaca... pero entonces “si no tomo leche de vaca, *¿qué pasa con el calcio que necesitan mis huesos?*”.

La leche de vaca puede ser sustituida por leche vegetal (de arroz, avena, almendras, soja, alpiste*) enriqueciendo esta con calcio procedente de semillas de sésamo* trituradas.

CARNE ANIMAL

Se recomienda no abusar de carnes animales ni de los pescados grandes... *¿cómo confecciono mis menús para estar bien alimentad@s?*

La carne animal puede sustituirse por carne vegetal en platos como: Lasaña, empanada, croquetas, albóndigas, hamburguesas, pastas salsa boloñesa, canelones y un amplio etcétera. La carne vegetal tiene las mismas proteínas que la carne animal pero no contiene grasas saturadas, hormonas, ni antibióticos.

Respecto al pescado... se pueden tomar semillas de lino* y chía* (trituradas) que nos aportan grandes cantidades de omega 3. También el aceite de lino en las ensaladas crudas nos compensará del omega 3 del pescado.

EQUILIBRIO, ACIDOALCALINO

(Contenido procedente de investigaciones científicas, realizadas por: Los autores de la bibliografía adjunta).

Es una medida que nos determina la acidez o la alcalinidad en una disolución. Referido al cuerpo, se trata de la sangre, orina y los tejidos.

Hay una escala de PH (potencial de hidrógeno) que va de 0 a 14, donde el 7 se considera un estado neutro. Cuando vamos de 7 a cero estaremos hablando de PH ácido y si vamos de 7 en adelante el estado sería alcalino.

Nuestro cuerpo solo funciona óptimamente dentro de unos niveles determinados de PH. Un PH en nuestra sangre que esté entre 7,2 a 7,45 (ligeramente alcalino) es sinónimo de vitalidad y salud mientras que una sangre, orina o tejidos de calidad acida (por debajo de 7), lo es de enfermedad.

✓ **¿Cómo fomentar un estado alcalino en el organismo?**

Las células y órganos están bañados por la sangre, la cual transporta nutrientes de las comidas y elimina desechos. Este fluido hay que limpiarlo de vez en cuando a través de la alcalinización y luego mantenerlo limpio con un PH favorable (alcalino).

✓ **El cuerpo se alcaliniza**

Comiendo alimentos adecuados, gestionando el estrés físico y emocional a través de la relajación-meditación, ejercicio físico, pensamiento positivo y vivenciando el AQUÍ Y AHORA (el presente).

✓ **¿Qué alimentos alcalinizan?**

Básicamente verduras de hojas verdes (espinacas, la, brócoli, lechuga, canónigos, berros, acelgas etc. También las patatas, boniatos, tomates, pepinos, pimientos, remolacha, coles, legumbres, semillas, frutos secos, cereales integrales, frutas variadas y germinados.

✓ **¿Por qué son recomendables para la salud los vegetales frente a otros alimentos?**

Además de por su alcalinidad, porque aunque cuando hablamos de alimentos vegetales siempre pensamos en sus macronutrientes (azúcares, proteínas y grasas) y los micronutrientes (vitaminas, minerales, oligoelementos), se sabe a día de hoy, que esta concepción es incompleta ya que además (a nivel científico) se ha descubierto que los alimentos vegetales no se limitan a estos elementos nutritivos, sino que existen otra clase de moléculas que están presentes en cantidades apreciables. Estos son los compuestos fotoquímicos. Estas sustancias son moléculas que permiten a las plantas defenderse de las infecciones y los daños causados por cualquier tipo de microorganismo, insectos y depredadores. Estos compuestos son los responsables del color, sabor, y textura de los vegetales.

A más color en los alimentos, mayores propiedades para vencer la enfermedad de cualquier tipo incluido el CÁNCER.

Las plantas debido a estar fuertemente enraizadas en el terreno no pueden huir de sus agresores y como consecuencia han tenido que elaborar sistemas de defensa y protección muy perfeccionados para rechazar o neutralizar los efectos perjudiciales presentes en su entorno. Así los compuestos fitoquímicos permiten a las plantas sobrevivir a condiciones hostiles tales como bacterias, hongos, insectos y otros agresores.

A mayor exposición a ataques, mayor desarrollo de fotoquímicos. De ahí que aconsejemos siempre consumir vegetales ecológicos que han necesitado elaborar compuestos fotoquímicos extras para sobrevivir, al no contar con pesticidas sintéticos.

Con lo cual este coctel de fitoquímicos, que contienen los vegetales, representa la mayor arma de que disponemos para combatir el desarrollo de las enfermedades degenerativas, entre ellas EL CÁNCER.

Los compuestos fitoquímicos impiden que se formen vasos sanguíneos nuevos encargados de llevar la enfermedad de un lado para otro (metástasis). Al mismo tiempo que potencian el sistema inmunológico. A mayor color, el vegetal presenta más propiedades anticáncerígenos. Por eso un amplio colorido en nuestros platos nos asegura una gran protección y más aún si estos están crudos (con todas sus enzimas, vitaminas, minerales y compuestos fitoquímicos).

Los alimentos que tienen estas propiedades se podrían llamar ALICAMENTOS (Alimentos+medicamentos). Término elegido por los doctores canadienses Richard Béliveau y Denis Gingras (oncólogo y bioquímico respectivamente).

Es bueno tener información sobre cuáles son los más efectivos frente al CÁNCER.

Debemos tener en cuenta que todo esto nos lleva a reflexionar sobre como los diagnósticos basados en la predisposición genética, contaminación industrial, consumo de tabaco, etc., se dejan fuera un factor muy importante, que sería la alimentación adecuada saludable.

Un 30 % de los cánceres actuales están directamente relacionados con la alimentación. Para ello y después de visto lo antes descrito sería recomendable ingerir un 80 % de alimentos vegetales (preferiblemente ecológicos).

✓ Siguiendo con la alcalinización... ¿Hay algo más que alcalinice el cuerpo?

- El agua de mar.
- La sal del Himalaya.

- Aceite de oliva, linaza, uva, aguacate.
- Las sales minerales como sodio, potasio, magnesio y calcio.
- Baños en agua caliente (durante 25 minutos) con dos kilos de sal marina. Según las indicaciones del dr. Marti Bosch.

✓ **¿Por qué el equilibrio emocional alcaliniza el cuerpo?**

La manera de pensar, el sistema de creencias, la salud sicológica, el bienestar emocional, el nivel de conciencia personal, las actitudes, los sentimientos, el comportamiento y sobre todo los pensamientos negativos consumen una gran cantidad de energía consiguiendo agotar el cuerpo.

✓ **¿Por qué la práctica de ejercicio físico (deporte) alcaliniza el cuerpo?**

Porque respirando obtenemos un mayor grado de oxigenación y ponemos en movimiento el sistema linfático al mismo tiempo que eliminamos toxinas.

✓ **¿Qué es la acidosis?**

Es la acumulación de estados ácidos en nuestro organismo mediante una acumulación de tóxicos, estrés, procesos metabólicos (respiración, digestión eliminación de desechos, etc.), desordenes emocionales y la calidad de los alimentos que consumimos.

Recomendable consumir no más del 20% de alimentos ácidos para el organismo.

¡Ojo! No todos los alimentos ácidos producen acidosis pues el limón y la lima son ejemplos de alimentos alcalinizantes una vez digeridos.

✓ **¿Cómo saber en qué estado está nuestro organismo?**

La forma mejor y sencilla de saberlo es, testando en casa el PH de la orina o saliva, con tiras de papel especial (que se compran en el herbolario) a diferentes horas a lo largo del día. El ideal estaría entre 7,2 y 7,45. Por debajo de 7 consideraremos que tenemos que consumir alimentos alcalinos para neutralizar la acidez.

Los principales alimentos acidificantes son:

La leche de vaca y derivados, la carne animal, los pescados grandes, alcohol, café y el agua del grifo.

✓ RESUMIENDO

Todos estos principios aquí desarrollados son la información que un fisiólogo Premio Nobel en 1930 presentó al mundo. Su nombre Otto Henric Warburg.

Él nos transmitió frases como estas:

“El cáncer necesita un ambiente ácido y bajo en oxígeno para sobrevivir”, “los tejidos cáncerosos son ácidos y los sanos son alcalinos”.

✓ BIBLIOGRAFIA CONSULTADA:

- ANTICÁNCER. Dr. Davis Servan-Schreiber, Editorial Espasa.
- LOS ALIMENTOS CONTRA EL CÁNCER (Alimentación cotidiana).
- LAS RECETAS DE LOS ALIMENTOS CONTRA EL CÁNCER.
- TU SEGURO DE SALUD.
- PREVENIR EL CÁNCER. Dr. Richard Bèliveau y dr. Denis Gingras, Editorial RBA.
- LA ENZIMA PRODIGIOSA. Dr. Hiromi Shinya.
- ALIMENTACIÓN Y MENÚ CONSCIENTES. Suzanne Powell Editorial Sirio.
- UNA DULCE REVOLUCIÓN. Josep Pàmies, Stevia Editors.
- LA MILAGROSA DIETA DEL PH. Dr. Rober O. Yumg.
- CONFERENCIAS DEL DOCTOR MARTÍ BOSH (oncólogo, dr. Carvajal, dr. Enric Corverá, dr. Puch (Youtube).

En lo sucesivo podrás añadir a tu cuaderno mas recetas si conectas conmigo a través de un blog que pienso hacer.





LECHES VEGETALES DE FRUTOS SECOS Y CEREALES

Para un litro de leche:

Ingredientes:

- Un litro de agua.
- 100 g del cereal o fruto seco (avena, almendras, cacahuetes, anacardos, avellanas, arroz, quinoa, alpiste* (para bajar el colesterol dos vasos diarios) molidos y macerados de la noche anterior.
- Una cucharada de sésamo molido cargado de calcio para enriquecer nuestra leche vegetal.
- Una cucharadita de canela o vainilla.
- Una cucharada de miel o una pizca de stevia en polvo (opcional).

*Sobre la leche de alpiste advertir que se hace con alpiste comprado en herbolarios (para consumo humano) y que no admite ningún tipo de azúcares, miel o fructuosa, porque se descomponen sus enzimas nutritivas.

Realización:

Batimos todo (en medio litro de agua caliente a unos 50° en túrmix o termomix). Dejamos reposar 10 minutos y colamos con colador de tela o chino. Los residuos los reservamos para utilizarlos con masa de pasteles, como desayuno con yogurt, para hacer croquetas etc.

Dura en el frigorífico de 3 a 4 días. Aprovecho para hablaros del kéfir.

REDONDO DE CARNE VEGETAL RELLENO

Ingredientes:

- 1 cebolla.
- 5 dientes de ajo.
- 25 grs pan rallado con perejil.
- 125 grs de gluten.
- 100 grs de soja texturizada molida.
- 3 pastillas de caldo vegetal.
- Una cucharada de semillas de lino, sésamo, pipas de girasol, pipas de calabaza molidas y maceradas en agua 15 minutos.
- Una cucharadita de orégano.
- Una cucharadita de pimienta dulce.
- 2 zanahorias, medio pimienta rojo, tofu o nueces (50 grs), 20 aceitunas sin hueso (Todo esto es para el relleno).
- Una cucharadita de sal marina.
- Una medida de arroz integral (unos 50 grs).
- Una hojita de alga marina.
- 4 cucharadas de aceite de oliva (opcional añade 120 Kcalorias a la receta).
- 4 cucharadas de salsa de soja.

Nutrientes del plato: Calcio, potasio, fósforo, zinc, selenio magnesio, hierro, vitaminas del complejo B y alto contenido en ácidos grasos. Las algas y la sal marina nos proporcionan los nutrientes, como el yodo, propios del agua del mar.

Las legumbres (soja) y el arroz hacen una proteína vegetal completa con todos los aminoácidos esenciales (El mismo contenido proteico de la carne animal pero sin hormonas, antibióticos, y grasas saturadas).

Realización:

Primero poner a macerar las semillas en agua templada. Poner a hervir agua a la que pondremos dos pastillas de caldo vegetal y la sal con la salsa de soja.

En la picadora, molinillo, o termomix batiremos o moleremos la soja texturizada, los dientes de ajo, la cebolla, la otra pastilla de caldo vegetal, el orégano, el pimentón dulce y algas.

Juntaremos lo anterior con lo macerado, el gluten, la miga de pan con perejil y el aceite de oliva (si se decide ponerlo). Añadimos poco a poco caldo vegetal hasta formar un conjunto a modo de masa que se maneja bien (sin pegarse). Hacemos una o dos partes las ponemos planas en la mesa y rellenamos con aceitunas, tofú o nueces, pimiento rojo y zanahorias.

El o los redondos formados los envolvemos en una gasa de farmacia, anudando los extremos y los llevamos a su cocción en el caldo vegetal. En la olla a presión hierven media hora. A continuación se sacan y dejan enfriar y que pase un día por ellos. Ahora ya se trinchan y se pueden congelar.

CARNE VEGETAL DE LEGUMBRES “A LA NARANJA”

Poner aceite en una sartén para dorar cebolla, cebolleta, o ajos puerros muy picaditos. Una vez rehogado dar una vuelta a la carne vegetal (vuelta y vuelta). Añadir el zumo de dos naranjas y pasa o arándanos y dejar dar un ligero hervor. Si quieres la salsa un poquito espesa hecha una cucharadita de maicena (disuelta en agua para que no se haga grumos) antes de que arranque a hervir.

TUMBET DE CARNE VEGETAL

*Excelente plato fuerte con proteínas vegetales, para tomar en navidad.
Para 4 personas 3/4 hora (contando con la carne vegetal hecha del día anterior).*

Ingredientes:

- 1 berenjena.
- 1 calabacín pequeño.
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo.
- 3 tomates maduros que trituraremos y reservemos.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharadita de sirope de agave o azúcar morena.
- ½ cucharadita de cúrcuma.
- Una pizca de pimienta molida.
- 1 patata grande.
- 2 zanahorias.
- 1 pimiento rojo.

Realización:

1. Trituramos el tomate y reservamos.
2. Troceamos la patata en rodajas finas y la zanahoria y las ponemos en el horno a 150° durante 20 minutos (mientras preparamos el paso 3, 4 y 5).
3. Troceamos la berenjena, el calabacín, la cebolla, el pimiento rojo y el ajo.
4. Se sofríen en el aceite todas las verduras menos el tomate durante 10 minutos.
5. Se añade el tomate triturado, la pimienta, la cúrcuma, el sirope o cucharada de azúcar moreno y se cocina todo durante 20 minutos.
6. Le añadimos al conjunto las patatas y zanahorias cocidas y la carne vegetal troceada y dejamos a fuego lento durante 10 minutos.

PUDDIN TILUCHI

Ingredientes:

- 200 ml de leche vegetal (avena, almendras, arroz, quinoa, etc.).
- 150 ml de agua en la que se ha hervido 3 cucharaditas de agar agar en copos durante un minuto y medio.
- Kéfir o un yogurt natural.
- Una cucharada de pipas de girasol, calabazas, semillas de sésamo.
- 2 cucharaditas de ajo molido.
- 1 cucharada de cebolla desecada.
- 3 cucharadas de levadura de cerveza.
- 1 cucharadita de sal marina.

Realización:

Lo primero batimos todos los ingredientes juntos, y cuando ya estén batidos ponemos a hervir el agua con el agar agar. A continuación juntamos todo y batimos.

Pasar la mezcla bien batida a un molde humedecido con agua fría. Dejar enfriar y desmoldar.

Se sirve con mermelada de naranja amarga o una rodaja de piña y otra de tomate por ración.

El kéfir aporta al intestino multitud de “bacterias buenas” que se encargan de destruir o eliminar las dañinas al mismo tiempo que fortalece el sistema inmunológico contribuyendo a una buena digestión. La levadura de cerveza contiene vitamina B 12 y le da al pudín un cierto sabor y aroma a queso.

NOCILLA NATURAL (sin azúcar)

Ingredientes:

- 10 dátiles/ciruelas pasas/orejones/25 g uvas pasas.
- 3 cucharadas y media de harina de algarrobas.
- 3 cucharadas de almendras /cacahuetes/anacardos/pistachos siempre molidos.
- 2 cucharadas colmadas de mermelada de naranja amarga.
- 2 cucharadas de licor de café.
- 2 cucharadas de semillas de chía molidas.

Realización:

Ponemos a macerar en un vaso de agua los frutos secos durante la noche para que se ablanden

Trituramos todo añadiendo mermelada y licor de café. La chía le da una textura de mousse.

El aspecto y sabor nos recuerda la nocilla pero es mucho menos calórica y más saludable, pues no tiene grasas saturadas ni azúcar.

SALSA DE YOGURT O KÉFIR

Ingredientes:

- 2 yogurt naturales sin azúcar o 250 ml de kéfir hecho con leche de cabra.
- 2 cucharadas de aceite de lino o linaza.
- ½ cucharadita de sal marina sin refinar.
- ½ cucharadita de cúrcuma y una pizca de pimienta negra (anticáncerígeno).
- Una ramita de menta fresca o albahaca.
- 1 pepino pequeño.

Realización:

Batir todo, dejar reposar en el frigo de 6 a 8 horas y utilizar a modo de mayonesa natural.

PURÉ DE GARGANZOS CON ALGAS

Ingredientes:

- 60 g de garbanzos secos (por persona).
- Una cucharadita de comino en polvo.
- Una plancha de algas del tamaño de la palma de la mano.
- 2 dientes de ajos.
- 1 cebolla.
- Una cucharadita de sal marina.
- Pepino, perejil, tomate cherry (para adornar al servirlo).

Realización:

Poner en la olla exprés a cocer los garbanzos con las algas, el comino y la sal. Una vez cocidos.

Ponerlos en la batidora o thermomix con la cebolla, el ajo y el pimienta (todo crudo tiene más nutrientes).

El comino es una especia que disuelve los gases con lo cual al plato le hace mas digestivo.

Las algas llevan los minerales, las vitaminas del agua del mar y la clorofila.

Una vez batido y servido en el plato o bol preparamos algún adorno para presentarlo a la mesa.

JUGO VERDE

Ingredientes:

- 2 tazas de espinacas.
- 1 pepino.
- 4 arbolitos de brócoli.
- Un pimienta verde.
- 4 hojas de lechuga.
- Una manzana verde.

Realización:

Todo licuado o batido. Tomar bien frío.

JUGO MIXTO

Ingredientes:

- 2 manzanas.
- 2 zanahorias.
- 1 pepino pequeño.
- 1 pimiento rojo pequeño.
- Una ramita de apio (muy depurativo del hígado).
- Un puñado de hojas de perejil.

Realización:

Puede licuarse o batirse en este último caso será más espeso pues contendrá toda la fibra.

CREMA COTOCA

Ingredientes:

- 2 remolachas cocidas o crudas.
- 5 ramitas de perejil.
- 1 cebolla mediana (roja opcional).
- 2 tomates maduros.
- 1 puerro.
- 1 pimiento rojo.
- 2 cucharadas de aceite.
- 1 cucharadita de sal.
- 1 cucharadita de cúrcuma con una pizca de pimienta negra.
- 1 cucharada de semillas de lino molidas.
- 1/2 litro de agua o caldo de verduras varias.

Realización:

Rehogar en el aceite el puerro y la cebolla. Triturar el tomate y reservar.

Añadir la remolacha cocida y el pimiento rojo, dar una vuelta y echar el agua y dejar hervir junto al tomate triturado.

Triturar todos los ingredientes y dejar a temperatura elegida. Servir con una gota de leche por encima y un poco de perejil de adorno.

Este plato está muy indicado en los casos que queramos subir los glóbulos rojos (anemia).

La cúrcuma y la pimienta negra le dan propiedades antiinflamatorias.

Las semillas de lino aportan omega 3 y ayudan en el estreñimiento.

Todo el contenido de esta crema es muy alcalinizante, es decir, anticancerígeno.

Frente al calor se puede servir fría.

ZUMO DEPURATIVO Y TORTA VEGANA

Ingredientes:

- 2 remolachas medianas con sus hojas.
- 4 zanahorias grandes con sus hojas .
- 3 manzanas rojas.
- 1 ramita de apio.

Realización:

Se lavan bien los ingredientes en agua con un chorrito de agua oxigenada. Después pela la remolacha y el resto, si es de cultivo ecológico no es necesario pelarlas.

Licua y sírvelo en el plazo de 2 horas para evitar la oxidación.

La pulpa resultante resérvala para hacer a continuación una torta vegana.

TORTA VEGANA

Ingredientes:

- Pulpa del jugo anterior.
- 1 cucharada de semillas de lino.
- 1 cucharada de semillas de sésamo.
- 2 cucharadas de pipas de girasol y calabaza.
- 2 cucharadas de coco rallado.
- 2 cucharadas de almendra u otro fruto seco.

- 15 uvas pasas o arándanos.
- Una pizca de estevia diluida en agua, si es en extracto, o sirope de ágape al gusto.

Realización:

Moler las semillas y los frutos secos. A continuación mezclar con el resto de los ingredientes. Poner en una fuente ligeramente engrasada con aceite y meter en el horno a 150° durante tres cuartos de hora.

TAHÍN Y TAHIN DULCE

Sustituye a la mantequilla.

Ingredientes:

- 100 grs de semillas de sésamo.
- 100 grs de semillas de lino.
- 100 ml de aceite de oliva o la misma cantidad de agua para hacerlo menos calórico.

Realización:

Triturar las semillas con ayuda del molinillo, poner dichas semillas molidas en la batidora y añadir poco a poco el aceite o el agua mientras se va batiendo más o menos agua o aceite según la consistencia deseada.

Se guarda en el frigorífico y cada vez que se va a usar se mueve bien para que el aceite se disuelva bien en la masa. Conviene servir a temperatura ambiente para axial disfrutar de su excelente sabor a frutos secos.

Para el tahín dulce... añadir agave, miel o estevia a una cucharada de tahín.

PATÉ DE BERENJENAS

Ingredientes:

- 1 diente de ajo.
- 2 berenjenas medianas.
- El zumo de medio limón.
- 2 cucharadas de Tian.
- 5 nueces.

- 1 cucharadita rasa de comino molido.
- 1 cucharada de aceite de lino.

Realización:

Poner agua a hervir en una cacerola y coloca en la vaporear las berenjenas partidas a la mitad. Tapa y deja hervir una media hora una vez tiernas quítalas la piel y déjalas enfriar.

Tritura en el vaso de la batidora los ingredientes junto con las berenjenas.

Esta fórmula se puede aplicar a los diferentes vegetales para conseguir patés variados. Se podría hacer con los vegetales crudos (la berenjena cruda es toxica axial es que hervirla siempre).

SALSA VEGANA

Ingredientes:

- 1 taza de anacardos crudos.
- 2 cucharadas de lino molino.
- 1 taza de agua mineral o Kéfir de leche de cabra.
- El zumo de medio limón.
- Una pizca de sal.
- Para acompañar crudités, regañas, picos etc.

Realización:

Los frutos secos y las semillas en remojo durante 12 horas (desecha el agua del remojo).

Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora o robot de cocina añadiéndolos mientras se baten poco apoco el apiade esta forma se consigue una textura cremosa.

PIMIENTO RELLENO DE CARNE VEGETAL

Para 4 personas. Media hora. Hecho en vaporera.

Ingredientes:

- 4 pimientos rojos medianos.
- 200 grs de carne vegetal picada.
- 3 cucharadas de Tahín.

Para la salsa:

- 3 zanahorias pequeñas 2 dientes de ajo.
- 1/2 cucharadita de cúrcuma.
- Una pizca de pimienta negra.
- 1 pizca de comino.
- 2 cucharadas de aceite de oliva o lino.
- 1 vaso de caldo de verduras o pastillas vegetales ecológicas diluidas en agua caliente.

Realización:

20 minutos al vapor los pimientos, una vez cortados los tallos y limpiados de pepitas, les rellenamos con la carne vegetal troceada en la picadora.

Mientras se cuecen los pimientos preparamos la salsa. En una sartén a fuego lento ponemos el aceite, los ajos, la cúrcuma, el comino. Añade las zanahorias troceadas finitas y el caldo y deja hervir unos 10 minutos. Tritura todos los ingredientes hasta conseguir la textura apropiada de una salsa.

Servir los pimientos rellenos con la carne vegetal con la salsa elaborada.

SOPA HIPÓCRATES

Ingredientes:

- Un tallo de apio.
- Unas ramitas de perejil.
- Un diente de ajo.
- Un puerro.
- Una cebolla.
- Un tomate.
- Una patatita con piel.
- Una manzana roja.
- Dos setas Shitake (Mercadona).
- Un trozo de alga kombú hidratada.
- Agua mineral.

Realización:

No peles ninguno de los vegetales, lávalos bien y córtalos en trozos gruesos (a ser posible que sean ecológicos). Ponlos en una olla junto con el agua y cocina durante una hora.

A continuación deja que se temple y tritura hasta obtener una crema muy fina. Puedes guardarla dos días en el frigorífico como máximo para que conserve sus propiedades anticáncer.

ESTOFADO DE SETAS

2 personas, 30 minutos.

Ingredientes:

- 250 grs de setas.
- 1 cebolla roja.
- 2 tomates.
- 1 pimiento a ser posible seco.
- 2 hojas de laurel.
- 1 diente de ajo.
- 1 ramita de perejil.
- 1 cucharadita de cúrcuma.
- 1 pizca de pimienta negra molida.
- Un puñado de habas.
- 3 patatas medianas con piel.
- Aceite, sal marina y agua.

Realización:

Hidrata el pimiento seco en agua templada durante 15 minutos.

En una sartén con aceite pon a pochar la cebolla cortada finita junto a los tomates el pimiento y las habas. Cocinar todo durante minutos a fuego lento.

Añade las setas cortadas en trozos grandes dándoles unas vueltecitas para que se mezclen todos los ingredientes y añade las patatas con piel (bien limpias) cortadas en pedacitos pequeños para que se cuezan en poco tiempo.

Pica el ajo y el perejil y añádelo junto a la cúrcuma, la pimienta y el laurel.

Cubre con agua, añade sal y cuece durante unos 15 minutos, a fuego lento.

MORCILLA VEGETAL

Muy similar en sabor a la elaborada con sangre de cerdo. 2 personas, 1 hora.

Ingredientes:

- 2 berenjenas.
- 1 cebolla a ser posible morada.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de orégano.
- 30 grs de piñones.
- Una pizca de sal.
- Media cucharadita de cúrcuma.
- Una pizca de pimienta negra molida.
- 30 grs de arroz hervido (opcional).

Realización:

Parte la berenjenas por la mitad y rocíalas con sal para que pierdan el amargor. Que reposen 20 minutos. Lávalas bajo el grifo una vez peladas las troceamos en cuadraditos pequeños y reservamos.

La cebolla la picamos muy finita.

En una sartén calentamos el aceite cocinando la cebolla, la berenjena y el resto de ingredientes durante media hora a fuego lento y removiendo de vez en cuando.

En los últimos momentos añade el arroz hervido, e intégralo con el resto. Puedes servir a través de un molde de montar.

HUMUS

6 personas. Batidora. 10 minutos.

Ingredientes:

- 400 grs de garbanzos cocidos.
- 2 dientes de ajo medianos.
- 60 ml de agua.
- El zumo de medio limón.
- 2 cucharadas de sésamo o de Tian.
- 1 cucharada de lino.

- ½ cucharadita de cúrcuma.
- Una pizca de pimienta negra molida.
- ½ cucharadita de sal.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- Para decorar, pimentón molido rojo.

Realización:

Tritura todos los ingredientes juntos en la batidora o robot de cocina. Acompaña con pan integral, hortalizas crudas, picos, regañas etc.

PASTELITOS DE COCO, ZANAHORIA Y CALABACÍN

10-15 pastelitos. 10 minutos más 2 horas de refrigeración. Batidora.

Ingredientes:

- 150 grs de calabacín.
- 150 grs de zanahoria.
- 80 grs de ciruelas pasas, dátiles u orejones.
- 50 grs de coco rallado.
- Canela y harina de algarrobas para la cobertura.
- 20 grs de semilla de lino molida.

Realización:

Tritura todos los ingredientes dándoles a continuación forma con las manos. Podrían ser bolitas o galletitas.

Reboza con una mezcla de coco rallado, harina de algarrobas y canela (a modo de trufas).

En el refrigerador al menos dos horas. Están más sabrosos preparados de un día para otro, pues los sabores se potencian.

También se pueden meter al horno a 50° durante dos horas para deshidratarlos y que duren más días.



**La Casa del Poeta
CAFETERÍA**

Avda. de los Pilares, 1 • CÁCERES



C/Porta, 37A Cáceres 927 03 49 07 663 21 99 63



Plaza de la Concepción
CÁCERES



Avda. de los Pilares, local
CÁCERES



Plaza Marrón, 5
CÁCERES



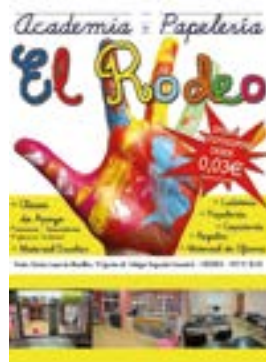
CARMEN MARTÍNEZ HERNÁNDEZ
Terapia de PAR BIOMAGNÉTICO
C/ Paris, 32, bajo, CÁCERES



San Antón, 23 • CÁCERES



María Auxiliadora, 20, local
CÁCERES



HUERTA DE LA MANGURRIA

VERDURAS Y HORTALIZAS AGROECOLÓGICAS EN ARROYO DE LA LUZ

¿CÓMO LO HACEMOS?

Preparamos cestas con verduras de temporada, de esta manera favorecemos al policultivo y la biodiversidad productiva, variamos nuestra dieta, conocemos nuevas verduras y equilibramos la producción de la huerta.

Repartimos una cesta semanal o quincenal de productos de temporada a domicilio o centros de trabajo, en Arroyo de la Luz, Malpartida de Cáceres y Cáceres. El contenido de la cesta varía según la temporada y el clima, incluyendo siempre un mínimo de cinco variedades.

Si estás interesad@ en otra forma de alimentación agroecológica, local y cercana puedes contactarnos a través de:

lamangurriaartesania@gmail.com

<https://www.facebook.com/lamangurriaartesania>

lamangurriaartesania.wordpress.com

636 671 609 / 608 961 682

- Cestas de verduras agroecológicas a domicilio
- Verduras de temporada
- Productos locales y naturales
- Formación y talleres de agroecología y cosmética natural
- Repartos en Cáceres y Malpartida

