

Odile Fernández

Médico de Familia y Bloguera, ofrece sus recetas contra el cáncer

Texto de Natalia Vaquero –DIARIO DE MALLORCA Sábado, 6 de enero de 2018

Una alimentación saludable ayudó de forma decisiva a Odile Fernández (Granada 1978) a evitar una muerte segura cuando recibía quimioterapia paliativa para mitigar los estragos del cáncer de ovario con metástasis en el pulmón, el sacro y la vagina. O eso dice esta médico de familia que convirtió su cocina en un laboratorio para hacer frente a una enfermedad en fase terminal.

Después de vencer el cáncer con una estrategia dirigida por ella misma con una vida saludable sin renunciar a la medicina convencional, Odile, paladina de la excelcitud de la cúrcuma, se lanzó a divulgar sus propias recetas curativas de las que publica ahora un libro en la editorial Urano y a testimoniar su experiencia en un blog de éxito. Prueba de su fortaleza fue su empeño en dar dos hermanos a su primogénito tras vencer al cáncer con ayuda de una buena alimentación. El ejercicio físico, la búsqueda del equilibrio emocional y la quimioterapia fueron también ingredientes del milagro. No ha faltado sin embargo quien ha denunciado a la Universidad de Granada por acoger su “pseudo-ciencia” y “charlatanería”.

P- Cuando su oncólogo le comunicó que estaba milagrosamente curada de un cáncer de ovario en estadio IV con metástasis en el pulmón, el sacro y la vagina, ¿se lo creyó a la primera?

R- Sí porque, como médico que soy, yo ya había visto los resultados. Fue emocionante comprobar que tras un diagnóstico tan sombrío me viese de repente libre de la enfermedad. Pasé de la muerte segura a la vida.

P- Antes de la enfermedad la cocina no era su fuerte, pero usted llegó de inmediato a la conclusión de que para enfrentarse al cáncer tenía que cambiar la alimentación y hacerse usted misma la comida. ¿Cómo fue ese proceso?

R- Yo cocinaba como cocina la mayoría de la gente. Cuando me diagnosticaron el cáncer comencé a investigar y a leer artículos científicos que relacionaban el cáncer con la alimentación. Cambiar mi forma de alimentarme era lo más fácil que podía hacer para tratar de salir adelante.

P-¿Qué alimentos benéficos descubrió?

R- La cúrcuma, la semilla de lino, la chía o el brócoli empezaron a estar presentes en mi cocina al tiempo que dejé las cocciones largas y aposté por los alimentos crudos, al vapor o hervidos durante muy poco tiempo.

P- Pero, ¿qué la curó a usted: la cirugía y la quimioterapia o sus recetas de cocina?

R- Yo tenía un cáncer incurable del que se mueren la mayor parte de las mujeres que lo padecen. La quimioterapia era paliativa y lo que logré fue se convirtiese en curativa gracias al cambio de alimentación, a la práctica de ejercicio y a apostar por una actitud positiva. Sumé a la medicina convencional todo esto y conseguí burlar el nefasto futuro que me esperaba.

P- ¿Puede acaso tanto una dieta saludable como la quimioterapia?



aceite de oliva virgen extra  
sal marina sin refinar



1/2 cucharadita de cúrcuma  
una pizca de pimienta negra molida

#### Elaboración

Pela y pica finamente la cebolla y póchala a fuego suave en una cazuela con un chorrito de aceite, sin dejar que se dore. Vierte el caldo o agua e incorpora los puerros limpios y troceados. Agrega las zanahorias y las patatas peladas y troceadas, así como la cúrcuma y la pimienta. Sazona y deja cocinar durante 18-20 minutos.

Ggggggggggggggggggg

#### **Coles de Bruselas con salsa de cúrcuma, miel y mostaza**

Hoy os traigo una receta con uno de los ingredientes estrella en la línea anticáncer, las coles de Bruselas. Estas coles son ricas en vitamina C, A y ácido fólico, pero sobre todo destacan por su alto contenido en fitoquímicos como los glucosinolatos que le confieren su poder anticáncer. Sus principales glucosinolatos son la sinigrina y progoitrina que le confieren ese sabor ligeramente amargo. Estos contribuyen a la prevención de algunas enfermedades degenerativas como el cáncer y a estimular el sistema inmunológico. Se dice de estas coles que despierta amor y odio, o las amas o las detestas.

Para aprovechar al máximo sus propiedades conviene comerlas crudas, al vapor o hervidas menos de 10 minutos. Cuando las compres elige las que tenga un verde intenso.

La receta de hoy la probé el fin de semana pasado en casa de unos amigos y me encantó la idea. Sencilla, pero cargada de alimentos anti cáncer.



## Ingredientes para 2 personas

200 g de coles de Bruselas

Agua

Salsa

2 cucharadas de salsa de mostaza

1 cucharada de miel

1 cucharada de vinagre de manzana

el zumo de 1/2 limón

2 cucharadas de AOVE

1 cucharadita de cúrcuma

1 pizca de pimienta negra

Semillas (yo usé de girasol)

## Preparación

1. Lava las coles, retira las hojas exteriores y haz incisiones en la base. Cuécelas en agua hirviendo con sal durante 5-10 minutos y escurre bajo el grifo de agua fría para cortar la cocción o bien cocínalas al vapor unos 8-10 minutos.

2. Prepara un aliño con el aceite, el vinagre, la mostaza, la cúrcuma, la pimienta y la miel. Mezcla bien y añade las semillas al gusto.

3. Pon las coles en un bol y riega con la salsa. Deja marinar al menos 2 horas y a comer. Si las quieres calientes temple un poco antes de servir.

¡Buen provecho y SALUD!

Para hacerlas plato único las he acompañado con cous cous con verduritas que me había sobrado del día anterior.



FF

## Tallarines de calabacín con salsa "napolitana"

### Ingredientes:

1 Calabacín

### Para la salsa

2 tomates maduros

2 tomates secos hidratados 15 minutos en agua templada

el zumo de 1/2 limón

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Hierbas aromáticas frescas al gusto (albahaca, orégano, perejil, etc.)

1/2 cucharadita de cúrcuma



## Té anti cáncer con cúrcuma

- Autor: Marta Villén
- Tiempo de preparación: 2 mins | Tiempo de cocinado: 8 mins | Tiempo Total: 10 mins

### Ingredientes

- 1 cucharadita de [té verde Senchá](#)
- 1 trocito de cúrcuma fresca o 1 cucharadita de [cúrcuma molida](#)
- 1 pizca de [pimienta](#)
- Piel de limón
- 1 taza de agua

### Instrucciones

1. Poner los ingredientes en una [tetera](#).
2. Calentar el agua a unos 90º, apagar cuando empieza a burbujear antes de hervir.
3. Verter el agua en la tetera e infusionar unos 8 minutos.
4. Colar.

### Notas

Si se desea, se puede hacer un litro e ir tomando durante el día.

Se recomienda un té verde de buena calidad. El té verde Senchá japonés y de Fukusima es el que más polifenoles contiene, pero tras el accidente nuclear, utilizamos este té procedente de China, que también es de la variedad Senchá y de una calidad excelente.

Recomendamos utilizar utensilios de cristal, que es un material totalmente inocuo o de cerámica.

Os recomendamos limpiar los cítricos con un [cepillo](#), sobre todo si lo que vamos a utilizar es su cáscara. Si los lavas bajo el agua solamente no tienes un buen resultado, se nota a la perfección tras limpiar con el cepillo, que deja su rugosa piel totalmente limpia.

Ddd

## Las propiedades antitumorales de la cúrcuma

Los últimos estudios científicos no sólo la tienen en cuenta para la prevención de varios tipos de cáncer, sino que estudian sus efectos en el tratamiento de cáncer de páncreas en ensayos clínicos.

[Inicio](#) › [Cáncer](#) 19 de enero 2015 | Actualizado el 18 de noviembre 2016 por [Laura Basagaña](#)

**De aroma potente y color vistoso -un amarillo anaranjado que no deja indiferente- la cúrcuma es una fuente importante de beneficios: antiinflamatoria, neuro protectora, antioxidante y antitumoral, sirve para dar un toque de sabor a los platos, a la vez que tiene unas propiedades muy interesantes. “La cúrcuma protege el hígado y es una buena aliada para luchar contra el cáncer”, especifica la oncóloga Natàlia Eres.**

El polvo de cúrcuma es una especia que se obtiene del tallo subterráneo de la planta *Cúrcuma longa*, originaria de países del sudeste asiático -que crece en zonas con temperaturas entre los 20 °C y 30 °C y unas condiciones de humedad características. Pertenece a la familia de las cingiberáceas, como el cardamomo. Se utiliza como condimento alimenticio desde hace siglos en la India y como colorante alimentario en productos como la mostaza y algunos quesos.

La encontramos en forma de polvo o de raíz y, también, a veces, mezclada con pimienta y canela en la mezcla que popularmente conocemos como curry.

“La cúrcuma sirve para prevenir muchos tipos diferentes de cáncer y en concreto se han estudiado sus efectos en los cánceres de pulmón, páncreas y estómago”, explica la oncóloga Natàlia Eres, que destaca las propiedades antitumorales, radio potenciadoras y radio protectoras de esta especia. “Un consumo de cúrcuma regular potencia los efectos de la radioterapia y la quimioterapia -una vez nos estamos tratando el cáncer- pero también ayuda a prevenir el crecimiento de tumores”, apunta.

En esta línea, [un par de estudios recientes](#) han investigado los efectos de la cúrcuma en pacientes con tumores de páncreas, administrándoles de entrada 200 miligramos de cúrcuma diarios y, posteriormente, 400 miligramos diarios por vía oral, como tratamiento coadyuvante a la quimioterapia y radioterapia. Un segundo estudio se centraba en los efectos de la cúrcuma en pacientes con [cáncer de páncreas avanzado](#). En este segundo caso los pacientes recibían 8 gramos de cúrcuma por vía oral diariamente. El tumor de uno de los pacientes disminuyó tras seguir el ensayo clínico, sin mostrar signos de toxicidad derivados de tomar esta cantidad de la planta.

*“La cúrcuma es capaz de actuar sobre las células madre pro-tumorales y evitar que generen células cancerosas”*

## “Si la inflamación baja, el cáncer también mejora”

“En los últimos diez años, se han ido publicando estudios científicos que documentan de qué forma la cúrcuma disminuye el crecimiento tumoral y promueve la muerte celular programada en diferentes cánceres (próstata, digestivos, cerebrales, páncreas, pulmón, etc.)”, cuenta el oncólogo Joan Vidal-Jové. ¿Pero cómo mata las células tumorales? “El mecanismo de acción de la cúrcuma para conseguir estos efectos es muy complejo porque implica varias acciones moleculares simultáneas”, responde Natàlia Eres, que añade que “sus escasos efectos secundarios a dosis bajas -o en la dieta- la han hecho ideal para plantear estudios de combinación de quimioterapia con cúrcuma para potenciar su efecto quimioterapéutico en cáncer de colon, páncreas, ovario, o de combinación con radioterapia, porque también es capaz de potenciar su efecto antitumoral, al tiempo que minimiza los efectos secundarios de la irradiación.

- [Cáncer](#)

Por tanto, la cúrcuma “es interesante como tratamiento preventivo después o antes de tener un cáncer, ya que es capaz de actuar sobre las células madre protumorales, y evitar que generen células cancerosas. Y, además, como tiene una gran potencia antiinflamatoria y protege el hígado, sirve también para protegernos de los muchos de los efectos secundarios de los tratamientos oncológicos, como el déficit de atención, la inflamación del hígado o los dolores articulares “, dice Vidal-Jové , que recalca que, “si la inflamación baja, el cáncer también mejora”.

Normalmente, la tomamos por vía oral, aunque en algunos tipos de cáncer (piel, boca, genital o de pecho) también es posible aplicar la cúrcuma como ungüento, mezclada con agua.

*“El té verde, la pimienta negra y el aceite de oliva potencian la absorción de la cúrcuma por vía oral”*

### ¿Cómo podemos absorber mejor la cúrcuma?

Para poder obtener los efectos beneficiosos de la cúrcuma, es necesario que la absorbamos bien. La doctora Odile Fernández, autora del libro Mis recetas anti cáncer. Alimentación y vida anti cáncer (Ediciones Urano, 2013), cuenta que “la cantidad idónea de cúrcuma que deberíamos tomar diariamente sería de unos 5 gramos al día: el equivalente a una cucharilla pequeña de postre”. Ahora bien, para potenciar la absorción de esta sustancia medicinal es necesario que “la mezclemos con un poco de pimienta negra y aceite de oliva, o bien, aceite de lino”. Si no podemos mezclar la cúrcuma con estos otros elementos, tendremos que tomar más cantidad porque parte de la sustancia no se absorbe del todo bien. “Si la tomamos sola, la cantidad de cúrcuma debería llegar entre los 8 y 10 gramos diarios”, dice Fernández.

Otra de las sustancias que potencia la absorción de la cúrcuma es una infusión de té verde. La forma ideal de tomarla sería cocinar algún plato diariamente (arroz, sopas, ensaladas,

salsas para cereales o legumbres) con esta especia anti cancerígena, acompañada de la pimienta y el aceite de oliva, y al cabo de un rato tomar una taza de hojas de té verde.

Odile Fernández especifica que “para las personas con cáncer, la dosis de cúrcuma diaria debería ser de, al menos, 3 gramos cada ocho horas” y comparte algunas recetas interesantes para cocinar con esta especia antitumoral.

Ahora bien, las personas que tienen piedras en el riñón o el hígado deberían moderar su consumo, así como las que estén tomando anticoagulantes, que la tienen contraindicada.



**Laura Basagaña**

Periodista

Bbb

### **Lentejas estofadas a la cúrcuma**

Os presento una receta de inspiración macrobiótica rápida y sabrosa.

#### **Ingredientes:**



200g de lentejas remojadas 8 horas

50g de arroz integral

Alga Kombu

Agua filtrada

1 hoja de laurel

2 cucharadas de aceite de oliva v.e

- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 pizca de pimienta negra

**Preparación:**

1. Cocemos las lentejas junto al alga kombu en una olla. Para ello añadimos las lentejas, el alga, el laurel y cubrimos con agua. Dejamos cocinar a fuego medio, 45 minutos más o menos, hasta que estén blandas.
2. En otra olla cocemos el arroz integral con abundante agua. Cocinamos según indicación del fabricante, pues el tiempo de cocción del arroz integral es muy variable. Cocinamos, colamos y reservamos.
3. Mientras se cuecen las lentejas y el arroz, vamos a preparar las verduras. Para esto salteamos la cebolla y el puerro con aceite de oliva en una sartén sin teflón. Añadimos las zanahorias troceadas y cocinamos unos 15 minutos removiendo para que no se quemen. Cocinamos a fuego lento.
4. Cuando estén las lentejas las añadimos a las verduras junto al caldo de cocción restante de las lentejas, este caldo será escaso pues debemos cocer las lentejas con muy poca agua, solo la necesaria para cubrirlas. Cocinamos las lentejas y las verduras juntas durante 15 minutos y a fuego lento junto a la cúrcuma y la pimienta. En los últimos 5 minutos añadimos el arroz y removemos.
5. El resultado, unas sabrosas lentejas diferentes en sabor al potaje tradicional y cargadas de alimentos anti cáncer.

FF

**Berenjenas con cúrcuma por M<sup>a</sup> Angeles**

BERENJENAS CON CÚRCUMA por M<sup>a</sup> Angeles.

Esta receta procede de un plato marroquí que se llama “Zaalouk” que lleva más ingredientes y se puede comer solo ó acompañado de cus cús ó utilizarlo como relleno de una lasaña. Cocinarlo es un placer, por el olor que desprenden todas las especies juntas

*Berenjenas con cúrcuma*



### Ingredientes:

- 2 berenjenas
- 3 tomates
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de pimentón dulce
- ½ cucharada de comino molido
- 1 cucharada de cúrcuma
- perejil fresco picado
- el zumo de ½ limón
- sal, pimienta negra y aceite de oliva virgen extra

### Modo de preparación:

Se lavan bien las berenjenas, se cortan en trozos pequeños y se ponen en un bol con agua y sal para que se les quite el “amargor”.



Pasados unos minutos, las ponemos a cocer en una “vaporera” entre 10 y 15 minutos y cuando estén listas las reservamos.

Mientras en una sartén, ponemos a calentar 3 cucharadas de aceite de oliva y añadimos los ajos picados. Cuando tomen algo de color, echamos los tomates troceados y sin piel. Removemos unos minutos y añadimos el perejil, el comino molido, el pimentón dulce, el zumo del limón, la cúrcuma, la sal y pimienta al gusto. Removemos unos minutos y agregamos las berenjenas. Dejamos que se mezclen todos los sabores unos minutos. Se retira y se sirve caliente ó frío.

Hhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhh

## **Infusión Anti cáncer: Té verde con cúrcuma al aroma de limón**

Sigo presentándoos algunas de las recetas del menú de desayunos saludables de Biocultura. En esta ocasión vamos a hablar de la infusión más saludable para empezar el día. Se trata de una infusión de té verde a la que vamos a añadir algunos ingredientes peculiares para potenciar su efecto anti cáncer.

El té verde tiene múltiples efectos sobre el cáncer:

- Rico en Epigallocatequina-3-galato (EGCG): excelente antiangiogénico. Induce suicidio células tumorales.
- Es antioxidante.
- Es un excelente diurético, ayudando al riñón a eliminar toxinas.
- Potencia el efecto de la quimio y radioterapia sobre las células cancerosas.
- El té más rico en EGCG es el té verde japonés y entre todos ellos té SENCHA.

Para potenciar el efecto anticáncer de la catequinas (EGCG) del té se ha visto que la mejor asociación es mezclar: ECGC+Vitamina C+Curcumina+Piperina. ¿Cómo lo vamos a obtener? Añadiendo a nuestro té verde la piel de un limón (podría ser naranja o mandarina) que es rica en vitamina C, un poco de cúrcuma rica en curcumina y una pizca de pimienta negra la cual contiene la piperina.

La cúrcuma es el más poderoso alimento antiinflamatorio y también inhibe la angiogénesis, propiedades que se multiplican por 2000 al acompañarla de un poco de pimienta.

Bbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbb

## **Crema Thai antiinflamatoria exprés**



[18/11/2015 Nuria Roura](#)

[Alimentación anticáncer: Dra Odile Fernández](#), [Coach nutricional: Nuria Roura](#), [Colaboradores especiales](#), [Nuestras recetas](#), [Recetas veganas](#), [Recetas Vitamix](#), [Sin gluten](#), [Sopas y cremas](#), [Verduras](#)

La inflamación crónica se relaciona con 1 de cada 6 cánceres, también con estados de ánimo bajo, inmunodepresión y diabetes. Añadiendo a nuestra **alimentación alimentos que ayuden a reducir la inflamación**, como en esta receta, estaremos aportando un plus a nuestra salud: cúrcuma, pimienta, cayena, ajo, jengibre, zanahoria, calabacín, cebolla, repollo...

Esta receta no se ha cocinado, se hace partiendo de alimentos crudos, durante 5 minutos en Vitamix, a máxima potencia. El resultado es una **crema semicruda**, que no ha superado los 80° de temperatura. Podéis ver cómo se hace en el [vídeo de Sopa Thai](#) (la diferencia de textura entre sopa y crema estriba principalmente en la cantidad de anacardos que ponemos o de agua).



Crema

Thai preparada en 5 mins con Vitamix

Crema Thai antiinflamatoria exprés

- Tipo de receta: Crema de verduras
- Tiempo de preparación: 5 mins | Tiempo de cocinado: | Tiempo Total: 5 mins

Ingredientes

Para preparar 1 litro:

- 500 ml de agua fría
- 1 zanahoria (100 g)
- 1 trozo de repollo (100 g)
- 1 o 2 ramas de apio (100 g)
- Calabaza (110 g)
- 1 trozo de calabacín (100 g)
- 1/4 de cebolla tierna (10 g)

- 1 trozo de limón con la piel (8 g)
- Cilantro fresco (5 g)
- 4 cucharadas de coco rallado
- 1/2 o 1 cucharadita de comino (depende de la tolerancia al picante de cada uno)
- 1/2 o 1 cucharadita de cayena o guindilla (depende de la tolerancia al picante de cada uno)
- 1/2 o 1 cucharadita de cúrcuma [cúrcuma](#)
- Una pizca de [pimienta negra](#) (depende de la tolerancia al picante de cada uno)
- 1 diente de ajo pequeño
- 1 trozo de jengibre fresco ecológico sin pelar (10 g)
- 1 cucharada de [aceite de oliva virgen extra de primera presión en frío](#) (AOVE)
- [Sal](#) marina sin refinar
- 1 cucharada de [semillas de calabaza](#) o [semillas de lino](#) molidas
- [Germinados](#)

#### Instrucciones

1. Lavar bien todas las verduras.
2. Poner el agua en la batidora y a continuación el resto de ingredientes.
3. Poner la rueda de la velocidad de la [Vitamix](#) en la posición nº1. Depende del modelo de la Vitamix puedes poner directamente la funcionalidad de sopa caliente.
4. Ir girando progresivamente la rueda de la velocidad hasta llegar a la posición 10. Pulsa el turbo.
5. Batir durante 5 minutos.
6. Servir con un chorrito de [aceite de oliva](#), con toppings de [semillas de calabaza](#) o de [lino molidas](#) y [germinados](#).

#### Notas

Te sugerimos otros ingredientes opcionales para crear otras variantes: puedes añadir un toque dulce con 1 cucharada de miel, [azúcar de coco](#) o [sirope de ágave](#).

También podríamos sustituir el agua, o parte de ella, por leche de coco (en este caso no pondríamos coco rallado). O en lugar de poner coco rallado podemos añadir un puñado de anacardos (110 g máximo) para obtener una deliciosa crema thai.

Esta receta es de Vitamix y la prepararon Núria Roura y Odile Fernández en el showcooking que organizamos en Biocultura Madrid. Todas las recetas que se hicieron en este evento: [desayuno anticáncer](#), [sopa thai](#), [zumo verde energético](#) y [bocadillos para el alma](#).



Ingredientes crema Thai



Té verde con cúrcuma, infusión anti cáncer

Ingredientes

1 cucharadita de té verde Sencha en hojas

1 trocito de cúrcuma fresca o 1 cucharadita de cúrcuma molida

1 pizca de pimienta

Piel de limón

1 taza de agua

### Preparación

Ponemos los ingredientes en una tetera salvo el agua.

Calentamos el agua a unos 90º, apagamos cuando empieza a burbujear, nunca debe de hervir.

Vertemos el agua en la tetera e infusionamos unos 8 minutos.

Colamos

Hhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhh

### **Crema de calabaza, jengibre y zanahoria**

Un crema calentita rica en carotenos procedentes de la calabaza y la zanahoria, con un toque de jengibre que nos va a ayudar a lidiar con las nauseas asociadas a la quimio. Durante la quimio es fundamental estar bien hidratado y nutrido, las cremas de verduras nos pueden ayudar a cumplir dichos objetivos. Para que nuestras cremas sean más nutritivas les vamos a añadir aceite de oliva virgen extra (aove) y una cucharada de semillas de lino molidas

Si estás en tratamiento con camptotecina, mecloretamina, doxorubicina, o ciclofosfamida no añadas cúrcuma a la receta por posible interacción



## Ingredientes para 2

- 250 g de calabaza
- 1 zanahoria
- 1/2 cebolla
- 1 ajo
- 1 rama de apio
- 1 trozo de jengibre de 5 cm
- 2 cucharadas de AOVE
- agua
- 1 cucharada de cúrcuma
- 1 pizca de pimienta negra
- 2 cucharadas de semillas de lino molidas

## Preparación

1. Pon agua a hervir
2. En una olla añade las verduras peladas y troceadas así como el jengibre y cubre con agua hirviendo. Añade las especias y cocina fuego medio 15 minutos. Retira del fuego y deja templar
3. Añade el aceite de oliva y tritura. Antes de servir añade las semillas de lino y listo para comer.



- Preparación:**1.- Pelamos las zanahorias, los puerros y la cebolla. Troceamos todo.  
2.- Introducimos las verduras en el vaso de la thermomix con el aceite y programa **5 minutos, 100, velocidad 2**. Si no tenemos thermomix cocemos en una olla.  
3.- Pelamos la calabaza y la troceamos. La añadimos junto a las demás verduras y cocinamos 10 minutos a fuego medio. Con thmx añadimos la calabaza al vaso y programamos **10 minutos, 100º, velocidad 2**.  
4.- Cubrimos todas las verduras con agua, añadimos la pimienta, el perejil y la cúrcuma y cocinamos **15 minutos, 100º, velocidad 1**.  
5.- Una vez cocidas las verduras, la batimos con una batidora. Con tmx en el último minuto y trituramos **velocidad progresiva 5-7-9**.  
6.- Servimos adornando con unas hojas de perejil y un chorro de aceite



## Crema de calabaza al curry

Hoy he visto esta receta en el blog [La Cocina Alternativa](#) y me ha apetecido mucho probarla en casa. En el blog hay una receta similar, pero más picante. Es la sopa de calabaza tailandesa. Esta nueva versión de la crema de calabaza es más dulce. Espero que os guste. En esta receta son ingredientes estrella por sus propiedades anticáncer, el curry y la cúrcuma. En la cúrcuma encontramos un fitoquímico llamado curcumina, el cual es un potente agente anticáncer. En la cocina india estos dos ingredientes son muy habituales. El curry es una mezcla de especias y debe su color amarillo a la cúrcuma, pero además de cúrcuma contiene: pimienta, jengibre, comino, cardamomo, cilantro, canela, clavo, hinojo, mostaza... Todas estas son especias con propiedades anti cáncer.

## Ingredientes

- 1 kg de calabaza
- 1 patata con piel (debe ser ecológica)



1 cebolla morada  
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
1 cucharadita de curry  
1/2 cucharadita de cúrcuma  
1 trozo de jengibre crudo (del tamaño de una nuez grande)  
400 ml de leche de coco  
700 ml de agua  
sal y pimienta

## **Preparación**

1. Pelamos, troceamos y rehogamos la cebolla con sal en una cazuela con el fondo cubierto con aceite unos 10-15'. Con thermomix: añadimos la cebolla y el aceite y trituramos 4sg/vel 5. A continuación sofreimos: 8 min/100/vel 1/ giro a la izquierda.
2. Troceamos y añadimos la patata al sofrito. Rehogamos unos minutos. Con thermomix programamos 3 min/100/vel 1
3. Añadimos el jengibre y la calabaza troceados junto al curry y la cúrcuma.
4. Cubrimos con el litro de agua (más si necesitamos) y cocemos 25' hasta que se ablanden las verduras. Con thermomix: 20min/100º/vel 1
5. Seguimos la textura de la crema deseada apartamos caldo o lo dejamos como está.
6. Batimos todo junto con la leche de coco y salpimentamos al gusto.