

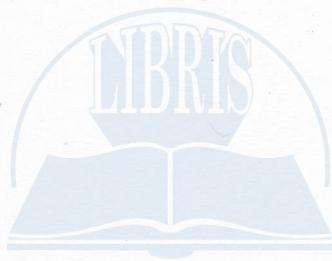
# Lupta cu cancerul Începe în bucătărie

Rețete hrănitoare și savuroase pentru perioada  
de tratament și recuperare

de Rebecca Katz și Mat Edelson

Traducere din limba engleză  
de Adela Sorescu

*Editura Paralela 45*



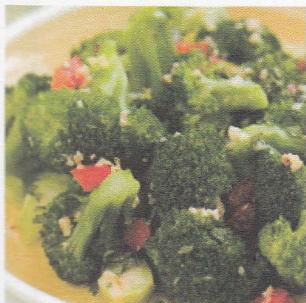
# Cuprins



**Cuvânt-înainte** · vii

**Mulțumiri** · ix

**Introducere** · 1



**Capitolul 1:** Cu ce unelte  
combatem cancerul? · 8

**Capitolul 2:** Strategii pentru suportarea  
tratamentului · 44

**Capitolul 3:** Supe hrănităre · 54

**Capitolul 4:** Legume care fac minuni · 78

**Capitolul 5:** Mâncăruri bogate în proteine · 102

**Capitolul 6:** Sugestii culinare pentru  
orice masă a zilei · 126

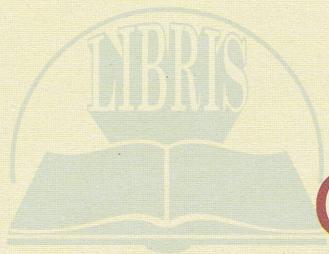
**Capitolul 7:** Tonice și elixire · 156

**Capitolul 8:** Răsfături delicioase · 174

**Capitolul 9:** Gustări dulci · 192



**Bibliografie** · 210



## CAPITOLUL 1

# Cu ce unelte combatem cancerul?



- |    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 10 | Efectele secundare   | 24 | Remedii GASD pentru probleme cu papilele gustative |
| 15 | Planificarea meniului  | 26 | Cum aflăm ce ne place să mânăm?                    |
| 20 | Potențarea aromei și soluționarea problemei schimbărilor de gust | 28 | Puterea ierburilor aromatice și a condimentelor    |
|    |  | 29 | Farmacia culinară                                  |



**P**rimul lucru pe care trebuie să-l rețineți despre acest capitol este că nu veți fi supuși unui test la sfârșitul lui. Nu va fi niciun examen, nicio voce impunătoare de dascăl suspinând în spatele dumneavoastră, în bucătărie, ca și cum ar spune: „Acest elev nu va pricepe niciodată lecția!” Scopul enumerării instrumentelor din acest capitol e ca dumneavastră să le folosiți cum poftiți, să rețineți ceea ce vă interesează și să conștientizați că ele sunt căi ce vă vor conduce spre aceeași destinație plăcută: un fel de mâncare, o masă, o gustare sau un ceai care vă vor ajuta pe dumneavastră sau pe cei dragi vouă să vă simțiți puțin mai bine și să treceți mai ușor printr-o perioadă dificilă.

Vă voi spune câteva lucruri despre aceste unelte: au rezultat din experiențele celor cu care am lucrat. Cei care au trecut prin această experiență mi-au împărtășit desoperirile lor culinare, rețetele sau mâncărurile care i-au ajutat să suporte mai ușor tratamentul împotriva cancerului. Mi-au spus adeseori că, mânănd bine, mai uită de neplăcerile cu care se confruntă peste zi. De asemenea, o mulțime de specialiști în *wellness* care tratează persoane bolnave de cancer mi-au împărtășit cu generozitate mici secrete de nutriție, oferindu-mi și explicația științifică din spatele acestora. Sunt foarte încântată să văd că atât de mulți doctori, asistenți, nutriționiști, dieteticieni și cercetători competenți tratează cu seriozitate problema interacțiunii dintre nutriție și cancer. În plus, ei ne oferă aplicații practice pentru descoperirile lor, sub forma unor sugestii privind cele mai bune metode de a aborda problema nutriției în timpul tratamentului împotriva cancerului.

O contribuție însemnată a avut-o și propria-mi călătorie culinară din perioada cât am gătit pentru persoane bolnave de cancer, când am observat cum gusturile și papilele lor gustative se modifică în timpul tratamentului. De-a lungul timpului, lucrând cu prietenii, familia și clienții, am creat un instrumentar simplu care constă în patru articole din cămară care potențează aroma oricărui fel de mâncare, chiar și pentru cei cu cele mai afectate papile gustative. Am văzut cum reacționează clienții mei în privința mâncării pe măsură ce își urmează tratamentul. Vă voi dezvăluî soluțiile pe care le-am găsit pentru a-i face să mănânce cu plăcere, chiar dacă la început au strâmbat din nas auzind meniul. Partea cea mai bună a acestei truse de instrumente e că tot ceea ce conține este foarte ușor de folosit. E echivalentul culinar al unor acțiuni simple,

precum manevrarea unei șurubelnițe, a unei chei sau a unui ciocan, nefiind implicate instrumente electrice (poate doar un blender, dar folosirea acestuia e distractivă).

Instrumentele de bază pot fi puternice, iar puterea gustului plăcut poate aborda aspecte dificile ale tratamentului. Iată câteva exemple:

- Reduc impactul efectelor secundare comune precum greața, oboseala și pierderea musculară.
- Măresc pofta de mâncare, fapt care va întări sistemul imunitar și va face bolnavii mai puternici, permîțându-le să obțină maximum de beneficii în urma tratamentului împotriva cancerului.
- Sunt pe placul celor cu papilele gustative afectate, căci folosesc ingrediente simple pentru a accentua aromele.
- Folosesc diverse strategii pentru a se asigura că oamenii pot mâncă o hrănă delicioasă și hrănită care le este pe plac oricând, indiferent cât de repede li se schimbă gusturile sau apetitul.
- Oferă remarcabile proprietăți anticancerigene prin cantități generoase de mirondenii, precum și o gamă de arume de neegalat.

## Efectele secundare

Câte mai trebuie să îndurăm pentru a ne recăpăta sănătatea! Tratamentele împotriva cancerului și efectele lor secundare fac echipă, din păcate. Majoritatea celor cu care am lucrat au suferit unul sau mai multe efecte secundare din cauza chimioterapiei, a radiațiilor sau a operațiilor. Voi face câteva observații importante în această privință. Vestea bună este că medicii ar trebui să poată trata majoritatea efectelor secundare. Dar - există un mare „dar” - trebuie să le dați de știre că nu vă simțiți bine.

Știu că poate fi dificil. Uneori, din cauză că aspirăm la perfecțiune, vrem să fim un bun pacient sau chiar pacientul perfect, ceea ce pentru unii înseamnă să strângă din dinți și să îndure. Unii medici sunt foarte concentrați asupra terapiilor pe care trebuie să le aplice în lupta cu cancerul. În puținul timp al unei vizite obișnuite la medic, acesta încearcă să discute cât mai mult despre terapii, iar conversațiile despre efecte secundare cad pe locul doi.

Problema e că ignorarea efectelor secundare poate avea consecințe însemnante. Tratamentele împotriva cancerului au un impact asupra sistemului imunitar. Efecte secundare precum cele care îi determină pe bolnavi să evite hrana pot afecta și mai mult imunitatea. Toate acestea pot afecta schema de tratament.

Gândiți-vă că mii de cercetători au petrecut sute de ore pentru a stabili programe eficiente de tratament. Scopul medical este de a vă duce pe acea culme unde se poate aplica doza maximă de terapie care să vă alunge cancerul din corp fără a-i distruge echilibrul. Fiecare tratament vă duce pe marginea prăpastiei în efortul de a învinge cancerul.

Orice efect secundar ignorat are drept consecință slăbirea organismului dumneavoastră, acesta nemaiîndând 100% pregătit pentru următorul tratament. Uneori, medicul va fi forțat să vă reducă doza de chimioterapie sau să sară peste un tratament întreg, pentru a-i oferi corpului dumneavoastră mai mult timp să se refacă. E de la sine înțeles că nu este bine să săriți prea des peste anumite etape de tratament.

Anumite efecte secundare ale tratamentului, precum neuropatia, pierderea părului și dezechilibrele cauzate de operație, par să nu poată fi ameliorate prin nutriție, cel puțin în acest stadiu. Dar, din fericire, în multe cazuri ceea ce mâncăți poate diminua impactul efectelor secundare. Mulți dintre clienții mei au auzit de efectele calmante ale ghimbirului asupra stomacului deranjat. Sunt zeci de alte alimente curative pe care le veți găsi în rețetele acestei cărți – mâncăruri care vă vor ajuta să treceți peste starea de oboseală, grija, anemie, constipație, deshidratare, diaree, afte, probleme de gluțiție, pierderi în greutate, imunitate scăzută sau un nivel scăzut al globulelor albe din sânge.

Veți găsi o listă cu toate aceste alimente în *Farmacia culinară*, dar vă sugerez să aruncați o privire peste lista efectelor secundare și rețetele recomandate de mai jos. Vă îndemn să citiți aceste părți deoarece lectura lor se face rapid, cu ușurință și oferă adesea răspunsurile căutate. Răsfoind aceste pagini, veți afla exact porțiunea care vă interesează. Aveți o stare de grija? Răspunsul e ceaiul verde cu mentă și ghimbir de la pagina 164. Îl preparați rapid și imediat vă veți simți mai bine!

Uite un alt motiv pentru care vă îndemn să consultați rețetele, înaintea alimentelor tratate individual. Experții pe care i-am consultat recomandă în general să ne luăm substanțele nutritive din alimente variate, astfel cum veți găsi în aproape fiecare rețetă, mai degrabă decât să ne concentrăm asupra alimentelor luate individual. De ce? Fiindcă fiecare individ este unic și ADN-ul nu determină doar dacă avem ochii albaștri sau căprui, ci și ce enzime producem pentru a asimila mâncarea. Altfel spus, doi oameni care mănâncă struguri din același ciorchine pot beneficia în mod diferit de vitaminele respective. Știința nu a descoperit încă modalitatea de identificare a „amprentei digestive” a fiecarui individ, dar se fac progrese în acest sens. Acest domeniu se numește proteomică și ne va permite să stabilim ce proteine și enzime este capabil să producă fiecare individ. Între timp, experții ne sugerează să consumăm o varietate largă de alimente sănătoase în timpul tratamentului – exact asta-i place să audă unui *chef* cum sunt eu.

## REȚETE PENTRU EFECTELE SECUNDARE TIPICE

### **Afecțiuni bucale și dificultăți la înghițire**

**Recomandări generale:** Omiteți ingredientele picante și ghimbirul din toate rețetele

**Supe:** Supa Bellei cu morcov, portocală și fenicul (pag. 67), Bulion magic de pui, bogat în minerale (pag. 57), Supă răcoritoare de castravete și avocado (pag. 72), Supă-cremă de broccoli și cartof (pag. 77), Bulion magic bogat în minerale (pag. 56), Bulion de oase

de vită organică (pag. 58), Supă delicioasă de fasole neagră (pag. 73), Supă de cartof dulce condimentată (pag. 74), Cea mai bună supă de dovlecel a verii (pag. 75)

**Sugestii pentru orice masă:** Cel mai bun terci de ovăz din lume (pag. 130), Budincă cremoasă de hrișcă (pag. 140)

**Tonice și elixire:** Elixirul calmant cu kudzu al lui Annemarie (pag. 158), Sorbet de pepene cantalup cu mentă (pag. 160), Smoothie de banană cu ciocolată (pag. 168), Ceai de scorțisoară și ghimbir (pag. 165), Cel mai nutritiv și curativ ceai Commonweal (pag. 159), Ceai verde cu mentă și ghimbir (pag. 164), Limonadă cu ceai verde și ghimbir (pag. 164), Smoothie de mango și nucă de cocos (pag. 169), Sorbet de pepene roșu de-ți lasă gura apă (pag. 163), Smoothie de papaia și ananas (pag. 173), Smoothie de piersică și ghimbir (pag. 171), Smoothie de ananas și ghimbir (pag. 172), Smoothie din trei fructe de pădure (pag. 171)

## Anemie

**Supe:** Minestrone (pag. 66), Bulion de oase de vită organică (pag. 58), Supă-cremă catifelată de linte roșie (pag. 76)

**Legume:** Varză Kale cu morcovi (pag. 90), Varză Kale cu cartofi dulci și nuci pecan (pag. 91)

**Sugestii pentru orice masă:** Salată mediteraneană de linte (pag. 144)

## Constipație

**Recomandări generale:** Beți lichide călduțe pe tot parcursul zilei și consumați fructe.

**Supe:** Bulion magic de pui, bogat în minerale (pag. 57), Supă italiană de fasole albă (pag. 59), Bulion magic bogat în minerale (pag. 56), Bulion de oase de vită organică (pag. 58), Supă-cremă catifelată de linte roșie (pag. 76)

**Legume:** Baby bok choy cu ignamă și ghimbir (pag. 82), Broccoli cu busuioc (pag. 80), Buchet de verdețuri cu portocale (pag. 86), Varză Kale cu morcovi (pag. 90), Varză Kale cu cartofi dulci și nuci pecan (pag. 91), Salată de morcov și sfeclă roșie (pag. 100), Baby bok choy prăjit cu ciuperci Shiitake (pag. 99)

**Sugestii pentru orice masă:** Batoane pentru orice moment al zilei (pag. 128), Salată mediteraneană de linte (pag. 144)

**Tonice și elixire:** Ceai de scorțisoară și ghimbir (pag. 165), Cel mai nutritiv și curativ ceai Commonweal (pag. 159), Ceai verde cu mentă și ghimbir (pag. 164), Limonadă cu ceai verde și ghimbir (pag. 164)

**Răsfățuri delicioase:** Compot de fructe uscate (pag. 185), Fructe de sezon înăbușite (pag. 186)

**Gustări dulci:** Mere la cuptor umplute cu nuci pecan și curmale (pag. 196), Pere posate cu sirop de șofran (pag. 205)

## Cod negru cu trei citrice și ghimbir

Să mergi să cumperi pește poate fi intimidant. Poate din cauză că jumătate dintre ei se holbează la tine din spatele tejghelei, de parcă ar spune: „Doamne, cum oi fi ajuns eu aici?”. Dacă vreți să le faceți lor – și dumneavoastră – dreptate, iată cum obținem un filé frumos. Trebuie să vă folosiți ochii și nasul. Căutați o tăietură unde carnea e umedă și strălucitoare, fără margini plate, maronii. Dacă peștele nu arată bine, renunțați. La fel vă recomand și în cazul filéurilor cu un miros neplăcut sau de amoniac. Nu vă sfîți în a-i adresa vânzătorului de pește câteva întrebări, cum ar fi de unde provine peștele și când l-a primit. Majoritatea magazinelor primesc pește în mod regulat. Știindu-le programul, puteți planifica o masă cu pește proaspăt. De-ar fi codul negru într-o orchestră, el ar cânta la bas: e ferm, cărnos, dar nu prea e un bun solist. Are noroc cu colegii săi din față și îi plac mai ales notele înalte din citrice. Îi veți descoperi acordurile în acest fel de mâncare. **4 PORTII**

½ bol de suc de portocală proaspăt
stors
2 linguri de zeamă de limetă
proaspăt stoarsă
2 linguri de zeamă de lămâie
proaspăt stoarsă
1 lingură de ulei de măslini
extravirgin
coaja de la 1 portocală
coaja de la 1 lămâie
½ linguriță de ghimbir proaspăt,
mărunțit
un praf de piper roșu Cayenne
4 bucăți de filé de cod negru de 100 g
½ linguriță de sare de mare
1 linguriță de muștar de Dijon
½ bol de mentă sau pătrunjel cu
frunza plată, tocată mare

**NOTIȚELE AUTOAREI** Această marinadă versatilă și delicioasă e minunată și cu alți pești, cum ar fi somonul și halibutul. Aceste arome se potrivesc bine cu Salată călduță de varză Napa (pag. 94).

Puteți găti peștele și pe grill. Ștergeți marinada de pe bucățile de filé și frecați-le cu 1 linguriță de ulei ușor de susan. Gătiți pe grill peștele la foc mic, constant, câte 4 minute pe fiecare parte, până când carnea devine opacă și se desprinde ușor, iar centrul fiecărui filé înregistrează o temperatură de 60 °C.

Într-un bol mic, bateți cu telul sucul de portocală, zeama de limetă și de lămâie, uleiul de măslini, coaja de portocală, cea de lămâie, ghimbirul și piperul Cayenne. Așezați codul într-o tavă și asezonăți fiecare bucătă cu ½ linguriță de sare. Turnați jumătate din amestecul de mai sus peste cod, având grijă să ajungă pe toate bucățile. Acoperiți și marinați în frigider timp de 30 de minute.

Preîncălziți cuptorul la 200 °C.

Scoateți codul din frigider, luați capacul sau folia și adăugați 2 linguri de apă pe fundul vasului. Lăsați codul în cuptor până când bucățile de filé devin moi și un termometru cu citire imediată introdus în centrul fiecărei bucăți înregistrează 60 °C. Va dura 10-15 minute, în funcție de grosimea bucăților de cod.

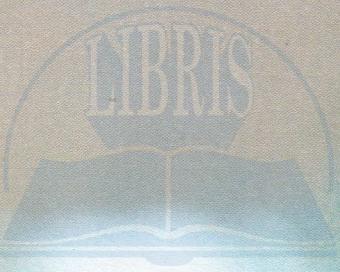
Între timp, combinați restul de amestec și muștarul într-o tigaie mică la foc mediu și lăsați până când lichidul e redus la jumătate. Turnați acest sos peste bucățile de filé, presărați cu pătrunjelul și serviți imediat.

**Timp de pregătire:** 15 minute

**Timp de gătire:** 20 de minute (plus 20 de minute la marinat)

**Mod de păstrare:** Se păstrează ambalat strâns, într-un recipient închis ermetic, în frigider, timp de 1-2 zile.

**Cantități/porție:** calorii: 130; total grăsimi: 4,3 g (0,7 g saturate, 2,6 g mononesaturate); carbohidrați: 5 g; proteine: 18 g; fibre: 0 g; sodiu: 370 mg.



LIBRIS





LIBRIS



## Somon poșat cu pesto marocan

În mod normal, îmi place să gătesc somonul la tigaie sau la grătar, dar mulți dintre clienții mei mi-au cerut un mod diferit de a aborda peștele. Poșarea somonului e răspunsul. E o modalitate grozavă de a vă bucura de un filé fără a trebui să îndurați multe mirosluri în bucătărie. Majoritatea oamenilor asociază cu ouăle procedeul de poșare, iar conceptul e același. Plonjarea scurtă a unui filé într-un lichid care clocotește înceț îl face să devină moale și succulent. A poșa nu înseamnă a fierbe, mulțumesc lui Dumnezeu, căci dacă am lăsa atât de mult peștele în apă care clocotește, ar deveni ca un puc de hochei. În această rețetă, lichidul în care poșăm peștele e Bulionul magic bogat în minerale, care conferă somonului mai multe substanțe nutritive și un plus de savoare. Pesto marocan e un topping atractiv pentru acest fel, dar posibilitățile sunt nenumărate. Vedeți variantele de mai jos pentru mai multe sugestii. **4 PORTII**

sucul de la 1 lămâie  
½ lingurită de sare de mare  
4 bucăți de filé de somon de 100 g,  
fără os  
4 boluri de Bulion magic bogat în  
minerale (pag. 56)  
Pesto marocan (pag. 188), ca topping

**NOTIȚELE AUTOAREI** În general, cel mai bine e să cumpărați peștele în ziua în care îl gătiți. Dar nu reușim asta tot timpul. Dacă trebuie să păstrați peștele mai mult timp, puneti-l într-o pungă de plastic resigilabilă în cea mai rece parte a frigiderului dumneavoastră, care este, de obicei, partea din spate a raftului de jos. Ar trebui să poată fi păstrat astfel încă 2 zile. Puneți un bilețel pe frigider pentru a vă aminti că peștele e acolo. Știți vorba aceea: „Ochii care nu se văd se uită!”

Amestecați zeama de lămâie cu sarea, apoi adăugați somonul și întoarceți, să fie tot acoperit. Lăsați la marinat în frigider timp de 20 de minute.

Într-o tigaie mare, înaltă sau o oală joasă, destul de largă cât să cuprindă somonul într-un singur strat, dați în clocot bulionul la foc mediu. Puneți somonul în bulion și poşați-l timp de 7-9 minute, până când peștele e moale și termometrul introdus în centrul fiecărei bucăți arată 50 °C.

Ornați fiecare bucătă din plin cu pesto marocan și serviți imediat.

**Variante:** Sunt multe toppinguri pe care le puteți pune peste somonul poșat, inclusiv Sosul de busuioc cu lămâie (pag. 179), Delicatese cu măslini și capere (pag. 188) și Sos de busuioc și păstrunjel (pag. 189).

**Timp de pregătire:** 10 minute

**Timp de gătire:** 20 de minute (plus 20 de minute la marinat)

**Mod de păstrare:** Se păstrează într-un recipient închis ermetic, în frigider, timp de 2 zile.

**Cantități/porție:** calorii: 245; total grăsimi: 10,9 g (1,7 g saturate, 4,9 g mononensaturate); carbohidrați: 12 g; proteine: 24 g; fibre: 2 g; sodiu: 530 mg.

**ȘTIATI CĂ...? Peștele face minuni.** Vă întrebați ce pește recomandă experții în cancer din punct de vedere al conținutului de substanțe nutritive? Medicul oncolog Donald Abrams recomandă următoarele: „Prefer peștii din apele adânci și reci. Somonul, tonul Albacore, codul negru, heringul, macroul, sardinele, toate sunt bogate în acizi grași Omega-3.”

## Cele mai bune și cele mai rele alegeri în materie de pește

### CELE MAI BUNE ALEGERI

Abalone  
 Anșoa \*  
 Fântânel (Salvelinus alpinus)  
 Cod negru din Alaska \*  
 Somn  
 Halibut din Pacific  
 Hering \*  
 Macrou din Atlantic \*  
 Somon sălbatic \*  
 Conservă de somon Sockeye\*  
 Sardine \*  
 Scoici din golfuri (ferme)  
 Biban cu dungi (ferme)  
 Tilapia, S.U.A.

### CELE MAI RELE ALEGERI

Caviar (sălbatic)  
 Biban de mare chilian ſ  
 Cod din Atlantic  
 Pește Grouper  
 Halibut din Atlantic  
 Marlin ſ  
 Pește-undițar  
 Pește pion roșu ſ  
 Somon de crescătorie (Atlantic) ſ  
 Rechin ſ  
 Creveți (importați)  
 Vulpe-de-mare  
 Snapper roșu (*Lutjanus campechanus*)  
 Sturion ſ  
 Pește-spadă ſ  
 Tilefish (familia Malacanthidae) ſ  
 Ton Albacore ſ  
 Ton

\* = Bogat în acizi grași Omega-3

ſ = Cele mai mari niveluri de mercur

Surse: The Environmental Working Group, [www.foodnews.org](http://www.foodnews.org)

Oceans Alive, [www.oceansalive.org](http://www.oceansalive.org)

