



BURT YOON

REFLUSSO

9 GUSTOSE RICETTE CONTRO IL REFLUSSO ACIDO
PER PREVENIRE IL BRUCIORE DI STOMACO E
SEGUIRE UNA DIETA CORRETTA



REFLUSSO

Le ricette

DISCLAIMER

Questo eBook è stato scritto solo per dare informazioni di base. Ogni possibile sforzo è stato fatto per rendere l'eBook il più completo ed accurato possibile.

Tuttavia, ci possono essere errori sia nella tipografia sia nel contenuto. In più, le

informazioni contenute in questo libro sono aggiornate alla data di pubblicazione. Quindi va usato come una guida, e non come l'unica sorgente di informazioni.

Lo scopo di questo eBook è di educare. L'autore ed editore non garantisce che le informazioni contenute in questo eBook siano complete, e non è ritenuto

responsabile per errori ed omissioni.

L'autore e l'editore non avranno alcuna responsabilità nei confronti di qualsiasi persona o entità in relazione a qualsiasi perdita o danno causato direttamente o indirettamente da questo eBook.

COPYRIGHT© By Burt
Yoon

Tutti i diritti riservati.
Nessuna parte di questo
libro può essere riprodotta
in qualsiasi forma senza il
permesso dell'autore,
eccetto quanto permesso
dalla legge sul Copyright
americana.

Tavola dei contenuti

INTRODUZIONE

1. UOVA IN CAMICIA

2. INSALATA DI POLLO BALSAMICA

3. POLLO E PATATE ROSSE

4. TORTA SALATA RIPIENA

5. FILETTO DI PESCE AL

CARTOCCIO

6. POLLO E VERDURE FRESCHE
(CON CROCK POT)

7. SPIEDINI DI POLLO E PATATE

8. ARROSTO DI MAIALE A
COTTURA LENTA

9. POLPETTE DI TACCHINO

CONCLUSIONE

INTRODUZIONE

All'ingresso dello stomaco c'è una valvola, comunemente nota come sfintere esofageo inferiore. Non appena il cibo passa, di solito essa si chiude. Ma non è sempre così. Il LES (dall'inglese Lower esophageal sphincter) non si chiude o si apre troppo spesso. Ciò si traduce in un volume significativo di acido che si sposta verso l'alto nell'esofago. Questo può causare un dolore nella zona toracica, di solito chiamato bruciore di stomaco. A volte, il bruciore di stomaco diminuirà con il passare dei giorni, ma la cosa

peggiore è che non svanisce subito. Soffrire di un dolore toracico per settimane è chiamato malattia da reflusso gastroesofageo.

Le cause più comuni sono mangiare pasti abbondanti, sdraiarsi subito dopo un pasto, essere obesi, fare spuntini vicino al momento di coricarsi, bere certe bevande gassate, fumare, prendere l'aspirina e usare i farmaci per la pressione del sangue. Un fattore importante che appunto scatena il reflusso acido è il cibo che mangi. L'eccesso di agrumi, cioccolato, pomodoro, menta, cipolle, cibi grassi e piatti speziati può essere la causa

principale.

Trattare il reflusso acido può essere una sfida considerevole ed impegnativa per tutti. Una delle migliori decisioni che puoi prendere è consultare il tuo medico. Apparentemente, un professionista prescriverà il miglior farmaco per la tua situazione. Ma accettiamo il fatto che ciò non è abbastanza. La modifica della tua dieta svolge un ruolo fondamentale nel sollievo dal bruciore di stomaco di lunga durata. Come sceglierai il miglior pasto da provare?

Invece di cercare in rete informazioni o assumere un nutrizionista dai costi alti, questo manualetto ti sarà di grande aiuto. Non solo sono informazioni che vengono da esperti del settore, ma possono anche aiutarti a risparmiare denaro. Dai un'occhiata da vicino:

**RICETTE TOP CONTRO IL
REFLUSSO**

1. UOVA IN CAMICIA

Le uova sono ricche di componenti nutrizionali. Sono ben tollerati dai pazienti che soffrono di GERD (Gastro esophageal reflux disease). Questa ricetta contro il reflusso acido ti mostrerà come preparare le uova in camicia. Questo è il miglior modo di cucinarle, con un tuorlo che rimane leggermente semiliquido. Basta seguire le indicazioni sotto per un'esperienza culinaria guidata e confortevole. Gli esperti raccomandano le uova jumbo (grandi). Hanno le migliori fonti di proteine e di grassi. Inoltre, hanno

un gustoso tuorlo che tutti vorrebbero degustare. Inizia il tuo weekend con questo cibo salutare!

Ingredienti

- 4 uova jumbo
- sale kosher
- 3 cucchiaini di aceto bianco
- 4 stampini

Preparazione

- Versare abbastanza acqua in una padella da 30 cm
- Aggiungere 3 cucchiaini di aceto bianco e un cucchiaino di sale kosher.

- Far cuocere a fuoco medio.
- Rompere 4 uova jumbo nei 4 stampini.
- Poggiare le uova una alla volta nell'acqua.
- Spegnerne il fuoco e coprire la padella.
- Dopo 5 minuti, mescolare l'uovo in modi diversi.
- Rimuovere l'uovo con l'uso di un mestolo forato.
- Servire tutte le uova in camicia appena possibile per consumarle ancora calde.

2. INSALATA DI POLLO BALSAMICA

Cerchi un sapore gustoso? Vuoi portare la tua esperienza ai massimi livelli? Quindi, l'insalata di pollo balsamico sarà il pasto perfetto da preparare. È un piatto delizioso con aggiunta di aceto balsamico. Questo ha un colore scuro e un sapore ricco, che puoi trovare in salse gourmet e condimenti vinaigrette. Puoi aggiungere lenticchie, sedano, zenzero, prezzemolo, mele e altre verdure fresche per completare

questo delizioso piatto. Non solo è unico ed elegante, ma è anche una buona cura contro il reflusso acido.

Ingredienti

- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 4 petti di pollo disossati e senza pelle
- ½ cucchiaino di zenzero
- ¼ cucchiaino di pepe e sale
- 2 cucchiaini di aceto balsamico
- 2 gambi di sedano a fette sottili
- 1 mela verde tritata
- 2 cucchiaini di succo di mela
- 2 tazze di verdure fresche tritate

- 1/2 tazza di prezzemolo fresco tritato

Preparazione

- Condire il pollo con sale e pepe
- Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio.
- Aggiungere i petti di pollo e friggere fino a creare una doratura. Per ogni lato, sono sufficienti 8 o 10 minuti di cottura.
- Togliere dal fuoco e ricoprire con una giusta quantità di aceto balsamico.
- Aggiungere il sedano, il

succo di mela, la mela tritata e l'olio d'oliva. Quindi, ancora un pizzico di sale.

- Puoi aggiungere anche delle verdure fresche, delle lenticchie e del prezzemolo
- Servire il tutto con i petti di pollo

3. POLLO E PATATE ROSSE

Con carote e olive, questo piatto è fantastico per un momento di legame familiare durante il fine settimana. È perfetto anche per eventi aziendali e cene di lavoro. Bene, sembra difficile da preparare, ma in realtà è facile da cucinare. In pochi minuti, tutto è pronto. Tutto quello che devi fare è preparare le carote e le patate rosse al forno. Mescolare e poi metterle in una casseruola con altri ingredienti come olive verdi, rosmarino essiccato,

pollo e sidro di mele piccante.

Come con altri piatti, è una ricetta GERD-friendly. Non solo, è un pasto tutto in uno per coloro che soffrono di reflusso acido.

Servire con insalata e asparagi e con un po' di riso sul lato. Ecco qua! Goditi il tuo pranzo con chi vuoi!

Ingredienti

- 300 g circa di patate rosse
- 2 carote sbucciate e tagliate a pezzi
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- ¼ cucchiaino di sale kosher e curcuma
- 2 tazze di carne di pollo

tritata precotta

- 2 cucchiaini di succo di mela e prezzemolo fresco
- ½ cucchiaino di rosmarino essiccato
- ⅓ tazza di olive verdi

Preparazione

- Impostare il forno sui 200°
- Unisci le carote e le patate con sale, curcuma e olio.
- Stendere su una teglia da forno il composto.
- Infornare finché gli ingredienti sono ancora teneri. Lasciare in forno per circa 35 minuti. Assicurati di smuovere il

composto una volta a metà cottura per ottenere un risultato migliore e una cottura omogenea.

- Togliere dal forno e trasferire in una casseruola. Mescolare aggiungendo il rosmarino, il pollo, il succo di mela e le olive.
- Rimettere in forno per altri 10 minuti fino a raggiungere il gusto desiderato.
- Condire con una spolverata di prezzemolo e servire.

4. TORTA SALATA RIPIENA

Non sai come usare gli avanzi delle vacanze? Bene, perché non provi questa ricetta contro il reflusso acido? Perfetta per tutto l'anno, si tratta di una torta salutare sana e gustosa, particolarmente durante la stagione fredda. E' una torta tradizionale, salutare e ideale per tutti. Fatta di ingredienti a basso contenuto di grassi. Questi includono basso contenuto di colesterolo e carni magre. Ma aspetta, non è finita! Assicurati di incorporare anche

verdure fresche in questo piatto. E' presente anche la farina integrale, che è nota per essere piuttosto ricca di fibre.

Non solo è facile da realizzare, ma è anche un ottimo modo per creare qualcosa di nuovo e diverso dai soliti pasti quotidiani. Se ti senti annoiato da una vacanza ininterrotta passata in cucina ai fornelli, questa ricetta è senza dubbio adatta a chi ha una vita frenetica e cerca un po' di gusto senza dover passare giornate intere in cucina.

Ingredienti

Per la crosta

- Una tazza di farina integrale e farina di uso comune
- ½ cucchiaino di sale
- 6 cucchiari di acqua
- Una tazza di burro spalmabile

Ripieno

- 3 tazze di pollo o tacchino tritato
- 2 tazze di patate tritate
- Una tazza di verdure miste surgelate, tra cui mais, carote, piselli e asparagi.

- $\frac{1}{3}$ di tazza di porro, sedano, burro spalmabile e farina per tutti gli usi
- $\frac{2}{3}$ di tazze di latte
- Una tazza di brodo di pollo a basso contenuto di sodio
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale e pepe

Preparazione

- Impostare il forno a circa 200°
- Mescolare la farina e il sale in una ciotola per preparare la crosta.

- Amalgamare il burro con l'aiuto di uno sbattitore
-
- Cospargere un po' d'acqua sull'impasto e mescolare bene, aggiungendo altra poca acqua nel caso l'impasto risultasse troppo secco
- Dare una forma a palla all'impasto e conservarlo in frigorifero.
- Versare il burro in una padella. Soffriggere i

porri e il sedano finché sono teneri.

- Aggiungere 1/3 di tazza di farina, pepe e sale
- Versare il brodo e il latte nella padella. Mescolare fino a quando il brodo si addensa.
- Aggiungere le patate, le verdure miste e la carne. Quindi, spegnere il fuoco.
- Prendere l'impasto dal frigo e dividerlo a metà
- Schiacciare con un mattarello ogni metà su

un pezzo di carta da forno. Una parte sarà la base e l'altra la copertura della torta.

- Dopo aver posto la base in una tortiera, riempire con il ripieno e poi richiudere con l'altra metà di impasto.
- Fare dei tagli sulla copertura dell'impasto per permettere al vapore di uscire.
- Cuocere per circa 40 minuti fino a che il ripieno risulta morbido e la crosta leggermente colorata.

- Lasciare riposare per 10 minuti prima di tagliare le fette.
- Sorprendi tua mamma con questa torta, sostituendoti a lei, per una volta, ai fornelli!

5. FILETTO DI PESCE AL CARTOCCIO

La cottura al cartoccio (in carta da forno) è estremamente facile. È anche un ottimo modo per preparare una deliziosa ricetta utile per il reflusso acido. Per questo piatto sano, i filetti vengono cotti al vapore con verdure fresche e biologiche in carta da forno che mantiene il sapore per tutti gli ingredienti.

Si possono utilizzare singoli pacchetti di carta da forno per ciascun

ingrediente da cuocere o anche metterli insieme in anticipo per avere la massima praticità, in quanto una volta pronto basta accartocciare il foglio di carta e buttarlo.

Questa strategia di cottura è anche la migliore per i cuochi principianti e casalinghi alle prime armi, che vogliono provare a preparare qualche piatto gustoso, per gli amici o per la famiglia, con le proprie mani senza ricorrere a pasti precotti o surgelati. Tuttavia, è importante tenere a mente di chiudere con attenzione i singoli pacchetti (o l'unico, nel caso decidiate di mettere tutto insieme) e non aprirli durante la

cottura.

Ingredienti

- 100 g di filetti di pesce bianco, Si può scegliere tra halibut, merluzzo o dentice
- ¼ di tazza di broccoli tritati e carote alla julienne
- Una patata rossa tritata
- Un cucchiaino di capperi sotto sale
- Altre erbe come timo, coriandolo, prezzemolo e zenzero
- Un cucchiaino di olio d'oliva
- Pepe Nero

Preparazione

- Impostare il forno a 230° circa
- Tagliare la carta da forno creando un quadrato
- Piegarlo per formare un triangolo e posizionare il pesce al centro
- Fare lo stesso anche per gli altri ingredienti se cotti in singoli pacchetti
- Cospargere con le erbe, il pepe e un filo d'olio d'oliva
- Chiudere i pacchetti accuratamente per rendere più facile la cottura
- Posizionare su di una teglia i

vari pacchetti e infornare per
15 minuti circa

- Aprire i pacchetti e servire.
Enjoy!

6. POLLO E VERDURE FRESCHE (CON CROCK POT)

La crock pot è una pentola slow cooker (a cottura lenta) introdotta negli Stati Uniti nel 1971.

E' utilizzata in quanto pratica e comoda, e in grado di portare a termine una cottura lenta a basse temperature e la si può usare anche per preparare questa deliziosa e semplice portata.

Questo piatto ha in aggiunta anche curcuma, cumino e zenzero. E' gustoso anche da solo, ma se accompagnato da purè di patate, noodles o riso il gusto si amplifica ancora di più.

Quindi un piatto facile da preparare e molto gustoso, nonchè utile contro il reflusso.

Ingredienti

- 6 petti di pollo disossati e senza pelle
- 2 tazze di sedano e carote affettate
- Una tazza di acqua e di brodo di pollo a basso

contenuto di sodio

- Un cucchiaino di cumino, curcuma macinata e zenzero
- 250 g di mais in scatola
- 2 cucchiaini di amido di mais

Preparazione

- Metti le carote, il pollo e il sedano nel crockpot
- Unire i condimenti e l'acqua e metterli nel crockpot con il resto
- Coprire la pentola con un coperchio e cuocere fino a quando la carne e le verdure sono tenere. Possono servire 4-5 ore dato che si sta

cucinando a basse temperature, quindi prepara il tutto con largo anticipo

- Mescolare l'amido di mais con il brodo di pollo e versare nel crockpot
- Aggiungere poi anche il mais in scatola e richiudere il coperchio lasciando cuocere il tutto fino a quando il brodo si sarà addensato

7. SPIEDINI DI POLLO E PATATE

Piatto perfetto per feste e ritrovi, questa ricetta contro il reflusso acido è piuttosto facile da preparare e deliziosa. Ma per i principianti, risulta più difficile, soprattutto se sei all'inizio e non sai come muoverti. Bisogna marinare la carne durante la notte in una salsa di yogurt alla mela. Condire poi con semi di coriandolo macinati e curcuma.

Cuocere gli spiedini sulla griglia o se non si ha la possibilità, farli saltare in

una padella. Qualunque sia la tecnica di cottura che hai scelto, le verdure e il maiale dovrebbero risultare a fine cottura succosi, teneri e gustosi!

Ingredienti

- 2 kg di filetto di maiale
- 2 tazze di yogurt bianco
- 2 cucchiaini di succo di mela
- ½ cucchiaino di curcuma e coriandolo macinato
- Un peperone rosso dolce medio e un peperone verde
- Una manciata di funghi champignon senza steli
- 1 o 2 patate dolci

- Del formaggio feta sbriciolato

Preparazione

- Unisci il succo di mela, lo yogurt e gli altri condimenti in un sacchetto di plastica richiudibile.
- Aggiungere carne di maiale, sigillare la busta e conservarla in frigorifero per tutta la notte per la marinatura.
- Il giorno dopo, preparare gli spiedini infilando il maiale alternato dai peperoni, dalle patate e dagli champignon

- Cuocerli finchè tutti gli ingredienti risultano morbidi nell'infilzarli con la forchetta
- Gustatevi tra amici questi saporitissimi spiedini!

8. ARROSTO DI MAIALE A COTTURA LENTA

Questo piatto saporito è un “calderone” di spezie utili contro il reflusso e carne di maiale. Ma da dove si deve iniziare? Bene, si comincia col ricoprire il lombo di maiale con una miscela di farina, zenzero, curcuma, cumino e senape macinata. Preparare poi la salsa e quindi servirlo con pasta, purè di patate o riso. Il maiale tenero e succoso e la salsa rendono questo

pasto perfetto per terminare la giornata.

Ingredienti

- 3 kg di lombo di maiale disossato
- Un cucchiaino di senape macinata, curcuma macinata e cumino
- 2 cucchiari di olio di canola
- ¼ tazza di amido di mais e acqua
- 2 tazze di brodo di pollo a basso contenuto di sodio

Preparazione

- Mescolare insieme la farina e le spezie in una ciotola capiente
- Tagliare la lonza di maiale a metà. Rotolare ogni pezzo nella miscela di farina
- Scaldare l'olio d'oliva in una padella. Porre il maiale su lati diversi
- Aggiungere pian piano il brodo di pollo
- Cuocere per 4 ore a cottura lenta
- Quando è pronto, toglierlo dalla padella ma assicurarsi di tenerlo al caldo
- Mischiare l'acqua e l'amido di

mais fino ad ottenere un composto liscio

- Portare la miscela ad ebollizione e continuare a mescolare fino a quando si addensa
- Servire il maiale con questo sughetto e gustatevi un piatto diverso dal solito!

9. POLPETTE DI TACCHINO

Stai cercando un piatto versatile? Perfetto, non guardare oltre queste polpette saporite. In genere, possono essere servite come piatto unico e principale, ma in alcuni casi si possono accompagnare ad un piatto di riso o di pasta. In questa ricetta contro il reflusso, usa il tacchino perché è più salutare della carne di manzo. Ed è appunto l'ideale anche per chi ha bisogno di seguire una dieta da reflusso

gastroesofageo.

Ingredienti

- Un kg di carne di tacchino macinata
- Un pacchetto di spinaci surgelati
- Un uovo sbattuto
- Un cucchiaino di latte magro
- ½ cucchiaino di zenzero, pepe e curcuma
- Una tazza di morbido pane tagliuzzato a quadretti

Preparazione

- Impostare il forno sui 200°

circa

- Scongelare una quantità sufficiente di spinaci e strizzarli per asciugarli bene
- Unire gli spinaci, il latte, le uova e le spezie
- Aggiungere la carne di tacchino macinata e ricordarsi di mescolare bene per far amalgamare tra loro gli ingredienti
- Formare delle polpette e porle su di una teglia unta d'olio d'oliva
- Cuocere qualche minuto fino a dare una colorazione rosata alle polpette

- Scolarle bene con l'aiuto di fazzoletti di carta e servire sia da sole o aggiungendole al piatto di pasta o di riso

CONCLUSIONE

Soffrire di reflusso acido non significa non poter mangiare i tuoi piatti preferiti. Anzi, puoi ancora godertene molti, semplicemente apportando piccole modifiche ai piatti per renderli più salutarì e quindi non dannosi nel combattere contro il reflusso. Prova le ricette che hai trovato in questo piccolo manualetto, compatibili con il reflusso acido e che aiuteranno ad alleviare i tuoi fastidi condizionati da questo problema. Consulta sempre un medico per ulteriori informazioni e per farti seguire nel caso il tuo

problema di reflusso non cesserebbe di presentarsi.

Grazie per aver letto questo libro. Spero ti sia piaciuto. Seguiranno altri libretti per capire e per allontanare questo fastidio da reflusso acido. Stay tuned!

Fammi sapere cosa ne pensi di questo mini ebook con una recensione su Amazon. Grazie. A presto!

ALTRI TITOLI DELL'AUTORE:

- Reflusso - libro di cucina

<https://www.amazon.it/REFLUSSO-libro-cucina-Burt-Yoon->

[ebook/dp/B07KG9ZH85/ref=sr_1_3?
ie=UTF8&qid=1546530860&sr=8-
3&keywords=burt+yoona](http://ebook/dp/B07KG9ZH85/ref=sr_1_3?ie=UTF8&qid=1546530860&sr=8-3&keywords=burt+yoona)

