

Il Messaggero PESARO

MERCOLEDÌ 29 OTTOBRE 2008
REDAZIONE: Via Marsala, 15
Tel. 0721/370934-24-26
Fax 0721/370931
E-mail: pesaro@ilmessaggero.it

di CLAUDIO SALVI

Siete depressi, apatici, vedete tutto nero e vi sembra che il mondo vi stia per crollare addosso? Non dovete ricorrere alle cure di un medico, peggio, ricorrere a nessun farmaco. Basta mangiare alimenti giusti e magari iscriversi alla *Cena del buonumore*, una serata a tema organizzata dall'Accademia della risata per domani sera a Casteldimezzo, al Ristorante La Canonica. «Si tratta», dice Daniela Storoni, consulente gastronomico e organizzatrice della serata - di un'occasione per conoscere ed approfondire un aspetto interessante e forse poco conosciuto del cibo: quello di stimolare il buonumore». Il menù proposto, elaborato da Andrea Mignoli con la guida della Storoni contiene ingredienti che per la loro composizione chimica, stimolano il rilascio di sostanze capaci di aumentare il tono dell'umore. Quali? In particolare la serotonina e la dopamina, sostanze che possono incidere sull'umore. Tutto parte dunque da basi assolutamente scientifiche per questa cena che si basa su un'attenta analisi dei piatti e degli ingredienti. «Il consumo dei

Alla Canonica
un menù ricco
di ingredienti
per sorridere di più



Al ristorante La Canonica va in scena "La cena del buonumore", con un menù composto da pietanze ricche di sostanze che sono "antidepressivi" naturali

Alla Cena del buonumore cibi come antidepressivi

piatti in menù - spiega ancora la Storoni - riuscirà a produrre per l'appunto serotonina e dopamina, neurotrasmettitori in grado di aumentare il tono

dell'umore perché, anche se è difficile crederlo, l'alimentazione incide profondamente sull'umore».

E allora vediamo questo

menù del sorriso.

Chef ed organizzatori propongono in apertura un tris di pesce azzurro ricco di Omega 3 ed in particolare: una tartare

di palamita, polpette di sgombero e alici ripiene e stufate.

Di primo piatto saranno proposte delle tagliatelle di farro con un ragù di mora roma-

gnola e cime di rapa. «Le uova delle tagliatelle ed il farro sono ricche di triptofano, un aminoacido in grado di trasformare tutte le vitamine del gruppo B. A questo aggiungeremo del magnesio per un piatto ricco di allegria». Di secondo sarà proposto invece un osso buco di vitello stufato e come contorno dell'orzotto alla parmigiana e del purè di cicoria. Ma nella tavola dei buontemponi finiranno anche dei crostini con patè di fegato, notoriamente ricco di serotonina. Ad accompagnare le portate della Canonica saranno serviti vari tipi di pane: al nero di seppia, alle acciughe, al rosmarino, e ai semi di zucca. Alla fine di una cena come questa non potevano mancare di certo dolce e dessert. Ed ecco che Andrea Mignoli proporrà ai commensali della granita alle mandorle (frutta secca nota per le sue qualità di stabilizzatrice dell'umore). Sarà poi servita una gustosissima torta di banane al rum con meringa al cocco e salsa di cioccolato fondente. Il cioccolato in una cena ad alto grado di serotonina non poteva di certo mancare così come non mancheranno dei vini appropriati. E proprio il caso di dire che il sorriso vien mangiando e che mangiare sano non significa privarsi del gusto e delle eccellenze della buona tavola e del buon vino. Per prenotarsi a questa cena (i posti sono limitati) basta telefonare allo 0721 209017. Il costo della cena è di 40 euro.