**SAN VALENTINO SI FESTEGGIA A TAVOLA, PROMOSSE LE CARNI BIANCHE**

**AD OGNI COPPIA LA RICETTA PERFETTA CON I CONSIGLI DEGLI ESPERTI**

*La serata ideale a San Valentino? Si trascorre in casa, meglio se ai fornelli, lasciandosi inebriare dai profumi che solleticano i sensi. Parola di esperti, che tra gli alimenti da portare in tavola consigliano il pollo. Tra i plus leggerezza, facilità di preparazione e la presenza di una sostanza, la serotonina, un neurotrasmettitore che dona serenità. Ecco tutti i consigli di Luca La Fauci, nutrizionista, e Michele Spaccarotella,* psicoterapeuta. *E su vivailpollo.it 5 ricette perfette per varie tipologie di coppie.*

Oltre il 20% degli italiani festeggia San Valentino, **due su tre con una romantica cena, a casa o al ristorante**, come dimostrano i dati Confesercenti degli ultimi due anni. Per il giorno più romantico dell’anno è meglio un menù etnico o tradizionale, una cena informale o sofisticata? Per coloro che quest’anno sceglieranno di organizzare una cena in casa, ecco tutti **i consigli di Luca La Fauci, nutrizionista, e di Michele Spaccarotella, psicologo, psicosessuologo e psicoterapeuta** dell'Istituto Italiano Sessuologia Scientifica.

**CENARE IN CASA? ECCO PERCHÉ POSSIEDE UNA MARCIA IN PIÙ**

I festeggiamenti a casa si adattano bene ad ogni tipologia di coppia, come ci conferma il dott. Spaccarotella, psicoterapeuta: *“La* ***casa possiede sicuramente una marcia in più****: rappresenta un luogo dove c'è maggiore intimità e ci si* *sente facilmente a proprio agio, senza lo stress dell'orario imposto dal locale prenotato. Inoltre è possibile* ***gestire al meglio l'atmosfera****: dalla musica preferita alla tavola, ad esempio utilizzando il “servizio buono” o* *accendendo delle candele che diano calore ed eleganza, o preparando piccole sorprese per il partner,* *come una mini caccia al tesoro regalo. Infine, anche il dopo cena può essere vissuto con comodità,* *spostandosi in un’altra parte dell'abitazione, e godersi lo spazio delle coccole e della passione, dedicandovi* *un tempo adeguato.”*

**IN TAVOLA UN PASTO LEGGERO E BILANCIATO**

Cosa portare in tavola? La parola chiave è **leggerezza**. “*Non è da escludere a priori una cena con più portate – suggerisce* **il dott. La Fauci, nutrizionista -** *ma a condizione che gli ingredienti utilizzati non sbilancino quanto assunto con i pasti precedenti. Una cena-tipo non dovrebbe superare il 30% delle calorie totali assunte nella giornata, se, ad esempio, il pranzo ha previsto un primo piatto e se nel corso della giornata non sono mancate le occasioni per assumere altri carboidrati,* ***lo schema secondo-contorno a cena è una buona base di partenza, magari con un dolce o della frutta, vista l’occasione****. Niente schemi prefissati, pertanto, ma attenzione al contesto: ricordiamoci che è* ***l’ultimo pasto del giorno e che deve nutrirci ma non appesantirci.”***

**SI AL POLLO: NON SOLO LEGGERO E DIGERIBILE, MA MIGLIORA ANCHE L’UMORE**

Tra gli alimenti da portare in tavola, promosso il pollo, per diverse ragioni, come spiega il dott. La Fauci: “*Si tratta di un alimento che contiene* ***proteine ad alto valore biologico*** *perché nella loro struttura presentano gli* ***amminoacidi definiti “essenziali”*** *che il nostro corpo non è in grado autonomamente di assumere e pertanto li deve introdurre con gli alimenti. La facilità con la quale, grazie al basso contenuto di tessuto connettivo e di grassi, il pollo si presta ad essere digerito, rende semplice la vita al nostro corpo che riesce così a disporre velocemente di questi preziosi amminoacidi. Uno di questi, in particolare, ci aiuta anche a creare un buon “clima” a tavola per i suoi effetti benefici sull’umore. Si tratta del* ***triptofano, un amminoacido che aiuta il corpo a rilasciare la serotonina, una molecola in grado di contribuire a farci sentire più calmi e felici****.*”

**NON ESISTONO CIBI AFRODIASIACI, MA “CONTESTI AFRODIASICI”**

Attenzione per il partner, saper ascoltare, capire cosa piace alla nostra dolce metà è il primo passo per creare un clima piacevole. “*Più che singoli cibi mi piace parlare di ‘contesti’ afrodisiaci* – spiega il nutrizionista – *la dedizione e a cura che mettiamo nel preparare una serata insieme è un passaggio imprescindibile. Non possiamo poi sottovalutare il* ***potentissimo effetto placebo*** *che può essere generato dal credere o, meglio, voler credere ad alcune informazioni in base alle quali ad alcuni cibi vengono attribuite proprietà afrodisiache. I* ***tre cibi-simbolo che si prestano bene a questo fenomeno sono il peperoncino, il miele e lo zenzero*** *che hanno delle caratteristiche per cui gli si attribuiscono alcune proprietà.”*

**LA CENA IDEALE?  È A BASE DI CONDIVISIONE, FAMILIARITÀ, SORPRESA E … BUON CIBO!**

Nella "cena ideale" ci sono alcuni aspetti che possono rivestire un fattore positivo, a partire dalla **condivisione:** “***Organizzare insieme un momento per la coppia*** *ha un valore importante. Non solo cucinare, ma stilare un menù, fare la spesa insieme e dividersi i compiti sono piccoli gesti che contribuiscono a creare il clima giusto*”, spiega il dott. Spaccarotella.  San Valentino può costituire un buon espediente per **riscoprire e rivivere l'esperienza del corteggiamento** e dell'innamoramento. Altri ingredienti che non possono mancare sono **la familiarità**, cioè “*mostrare di conoscere le abitudini alimentari e i gusti del partner*”, la **sorpresa,** come “***sperimentare nuove ricette***” e **l’appagamento del gusto** perché “*certamente mangiare bene migliora l’umore*.”

Vediamo adesso cosa consigliare alle coppie che si apprestano a festeggiare San Valentino, giocando con cinque tipologie di coppie e cinque proposte di ricette.

**#1 PER LA COPPIA “GIOVANE”: SPIEDINI DI POLLO CON ZENZERO, PER TROVARE IL GIUSTO MIX TRA DESIDERIO DI SCOPERTA E SPERIMENTAZIONE**

Per una coppia “giovane”, che si frequenta da poco il vantaggio di una cena in casa è rappresentato dal far leva sul desiderio di scoperta e sperimentazione. “***Fare la spesa insieme può rappresentare un buon punto di partenza per fare esperienza dell'altro****, raccogliendo informazioni e curiosità sulla persona che stimola il nostro interesse, personale ed affettivo*”, spiega lo psicoterapeuta. La ricetta giusta? Meglio puntare sulla semplicità, scegliendo, ad esempio **degli spiedini di pollo, arricchiti però dallo zenzero**, un tonico da sempre considerato in grado di avere effetti positivi sulla libido. Da accompagnare con accompagnare con un’appetitosa insalata di funghi e rucola.

**#2 PER LA COPPIA DI LUNGA DATA: BURGER DI POLLO AL CIOCCOLATO PER OSARE**

Sposati o conviventi da tempo, per la coppia di lunga data S. Valentino può essere l’occasione per spezzare la monotonia. “*Nelle coppie di lunga data si può sicuramente osare un po' di più:* ***sapere che il partner si sia impegnato per stupirti e creare qualcosa di nuovo rappresenta un elemento vivificante****. Il rischio di cadere nella routine, anche all'interno di una ricorrenza, è sempre dietro l'angolo e quindi sperimentarsi può riflettere una volontà di mettersi alla prova, anche e soprattutto insieme*” consiglia lo psicoterapeuta. La ricetta ideale? Un gustoso **burger di pollo al cioccolato,** con un’intrigante combinazione dolce-salato. Presenta un elemento, il cioccolato, ricco di flavonoidi ed antiossidanti, che può avere anche un effetto positivo sulla libido. È la ricetta ideale per creare **un’atmosfera intima e rilassata**, magari apparecchiando un set insolito sul tappeto, circondati da morbidi cuscini, e **mangiando con le mani**.

**#3 PER LA COPPIA CON FIGLI: POLLO ARROSTO CON PATATE, PER METTERE TUTTI D’ACCORDO**

Che sia per scelta o per necessità, San Valentino può essere una serata da vivere anche in famiglia, studiando un menù che accontenti tutti e un dopo cena per **trascorrere del tempo insieme**, come guardare un film riuniti sul divano o un gioco che coinvolga i commensali. Con una regola che vale per tutti: cellulari e smartphone sono out! suggerisce Spaccarotella. In questo caso niente di meglio che un **pollo arrosto da portare in tavola**, una ricetta passepartout, amata da grandi e piccoli. *“Grazie alla sua composizione in termini di nutrienti che vede primeggiare le proteine, il pollo* – spiega il nutrizionista - *è un alimento estremamente versatile che si adatta bene agli abbinamenti con alimenti prevalentemente ricchi di carboidrati complesse come, ad esempio, le patate o il topinambur*.”

**#4 PER LA COPPIA A DISTANZA: QUINOA CON STRACCETTI DI POLLO E VERDURE CROCCANTI PER METTERSI ALLA PROVA INSIEME**

Sono quelle coppie divise da chilometri di distanza che si ritrovano nei weekend o nei giorni di festa. Proprio perché i partner si vedono saltuariamente e non possono condividereuna quotidianità*: “****la cena casalinga si prefigura come un momento nel quale poter finalmente condividere un contesto per la coppia****, uno spazio ed un tempo di intimità e di calore.”* Qualche consiglio? *“Mostrare all'innamorato il segno tangibile di aver atteso e desiderato la serata, come un acquisto ad hoc da mostrare al momento del ri-unirsi o all'arrivo a casa, creerà un piacevole "antipasto*", commenta l’esperto. In tavola niente di meglio che un **piatto unico, leggero e sfizioso, con retrogusto speziato, come una quinoa allo zafferano con verdure croccanti e straccetti di pollo**, da preparare rigorosamente insieme.

**#5 PER I NOVELLI CONVIVENTI: TORTILLAS DI POLLO AL CURRY PER NON SMETTERE DI SORPRENDERSI**

Sono quelle coppie che stanno rodando la convivenza, tra primi screzi e la ricerca di un equilibrio non sempre facile da raggiungere.  “*La convivenza è un'esperienza totalmente nuova, dove il partner viene conosciuto sotto una nuova luce, fatta delle sue abitudini, dei rituali, anche delle piccole stravaganze che di cui prima non si aveva traccia.* *Questo può mettere in crisi ma anche rinsaldare l'unione tra i due*”, spiega Spaccarotella.  Il consiglio in questo caso è **non smettere di corteggiarsi e non far assopire il desiderio di scoperta dell'altro**.  In questo caso in tavola via libera ad una proposta speziata come le **tortillas con pollo al curry, insaporite con una mela verde tagliata a dadini. “***Le spezie si abbinano perfettamente con il pollo, possono dare un tocco piacevole alla serata e consentono inoltre diminuire la quantità di sale da cucina che, alterando la pressione sanguigna, è una variabile ancora troppo sottovalutata per il suo impatto sulla nostra salute*”, commenta il nutrizionista. Via libera poi al **peperoncino**: “*contiene la capsaicina, la sostanza che stimola le terminazioni nervose sulla lingua generando il rilascio delle endorfine, molecole in grado di procurare un piacevole stato di euforia*”.

 **Ufficio stampa UNAITALIA**

**INC- Istituto Nazionale per la Comunicazione**

**Valentina Lorenzoni** 06 44160886 331 6449313**v.lorenzoni@inc-comunicazione.it**

**Ilaria Koeppen** 06 44160838 – 3420773826 **i.koeppen@inc-comunicazione.it**