



Menu a seconda dell'umore: ecco cosa mangiare

Siete stressati, collerici o felici? Ecco a seconda dello stato d'animo la ricetta perfetta.

di **La Redazione** - 13 Maggio 2015 - 18:40



Cosa mangiare per evitare la gastrite? Che cibi evitare per incappare nel colesterolo? Una piatto di ostriche con 4 amiche. Non è un errore: è una ricetta perfetta per mangiare correttamente a seconda dell'umore. Provare per credere? Il menu per chi è stressato, la ricetta per il collerico, la cena per le nostalgiche. L'ha ideato quel genio di **Isabella Pedicini che, dopo aver scritto *Ricette Umorali* (nel 2012) torna con *Ricette Umorali Bis* (**Fazi Editore**) una dissacrante verità, portata dopo portata, su quello che siamo quando (non) mangiamo. **C'è un menu per ogni umore.** Scegliete il vostro stato d'animo e agite sul carrello. No problem: per ogni dieta il bicchierino della staffa è ben accetto.**

UMORE MALINCONICO

Cioccolata calda per 1 persona inquieta

Ingredienti: 75 gr di cacao amaro in polvere, 85 gr di cioccolata amara in tavoletta, 920 ml di latte, 150 gr di zucchero.

Vol-au-vent alle tre erbe per 1 persona volitiva

Ingredienti: 1 rotolo di pasta sfoglia, 1 uovo, 80 gr di robiola, 7 cucchiaini di erba cipollina 5 cucchiaini di panna fresca sale e pepe q.b.

Bevanda consigliata: Gewürztraminer.

UMORE CAPRICCIOSO

Linguine al nero di seppia per 2 persone grafomani

Ingredienti: 400 gr di linguine, 700 gr di seppie da pulire, 1 spicchio di aglio, 1 scalogno, 3-4 cucchiaini di olio extravergine di oliva 1 bicchiere di vino bianco, 4 cucchiaini di prezzemolo tritato pepe macinato (o peperoncino) a piacere sale q.b.

Cioccolato cioccolato e pistacchio per 1 persona decisa

Ingredienti: 210 gr di latte, 180 gr di acqua, 30 gr di panna, 110 gr di zucchero, 35 gr di cacao, 35 gr di cioccolato 72%, 25 gr di pasta di pistacchio di Emily Bronte.

Macarons per 7 persone assennate

Ingredienti: 215 gr di mandorle in polvere, 350 gr di zucchero a velo, 190 gr di albumi d'uovo, 30 gr di farina 00, 90 gr di zucchero semolato coloranti alimentari.

Per il ripieno: 250 gr di mascarpone, 60 gr di zucchero a velo, 250 ml di panna fresca, 1 bacca di vaniglia marmellata o confettura di fragole.

Bevanda consigliata: liquore Strega

UMORE ALLEGRO

Ostriche per 4 italiani a Parigi

Ingredienti: 12 ostriche, 3 limoni pioggia, pioggia, pioggia e Francia

Soupe à l'oignon per 2 persone con il naso freddo

Ingredienti: 500 gr di cipolle dorate, 50 gr di burro, 4 cucchiaini d'olio, 20 gr di farina, 1 litro di brodo di manzo, 1 cucchiaino di zucchero pepe nero q.b. sale q.b. 1 baguette senza involucro da poggiare ignuda sul nastro della cassa del supermercato, 100 gr di Groviera o Emmenthal grattugiato

Carne alla brace per 10 persone disorientate

Ingredienti: un barbecue, una bella giornata, un gruppo di amici famelici carboni ardenti ricordi di torture medievali carne no stop, pane a perdita d'occhio sale q.b.

Bevanda consigliata: birra ghiacciata (una sola?)

UMORE STRESSATO

Spremuta d'arancia per 1 persona che gira il mondo

Ingredienti: 2 arance, ghiaccio

Insalata tiepida di polpo e patate per 3 persone dai capelli mossi

Ingredienti: 1 piccola cipolla bianca (sembra l'inizio di una favola dei fratelli Grimm), 1 costola di sedano (quanto mi costola...), 1 carota, 1 cucchiaino di aceto di vino bianco, 3 foglie di alloro (tutto attaccato), qualche bacca di ginepro (che ingrediente della mitologia classica!), 1 polpo da 1 kg, 8-10 patate, olio a piacere, prezzemolo, aglio, sale e pepe q.b.

Bevanda consigliata: Salice salentino pinot bianco

UMORE COLLERICO

Kinder bueno per 1 persona solitaria

Ingredienti kinder bueno q.b.

Cupcakes alla vaniglia e cioccolato per 2 persone depresse

Ingredienti: 2 cucchiari di cacao amaro, 1 cucchiaio di acqua, 200 gr di zucchero semolato, 110g di burro, 2 uova, 2 cucchiaini di estratto di vaniglia 200 gr di farina, 2 cucchiaini di lievito per dolci 125ml di latte.

Gropo in gola per 1 persona dubbiosa

Ingredienti: Qualcosa di fondamentale da comunicare, 1 esofago, 1 pallone da rugby che impedisce una corretta respirazione 50 gr di ansia, 80 gr di angoscia, 1/2 kg di senso di colpa paranoia q.b.

Bevanda consigliata: un doppio whisky senza ghiaccio.