

Estils

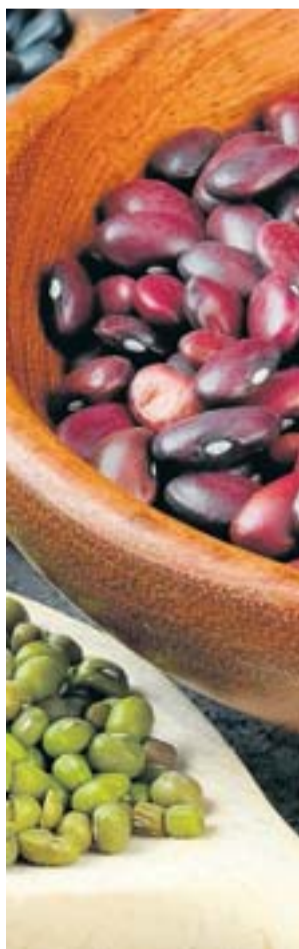
LIDIA PENELO
BARCELONA

No es tracta de comptar calories, ni d'omplir el rebost amb superaliments, ni de menjar-s'ho tot cru. La tendència gastronòmica que s'imposa és el *mood food*, que no és altra cosa que plats i dietes que estimulen el bon humor, la tranquil·litat i el plaer. Un corrent que arriba carregat de sentit comú i de plantejaments elementals, però que amb les presses del dia a dia, el menjar ràpid i les neveres farcides d'aliments processats, pot semblar un relat de ciència-ficció. De mica en mica aquest moviment, que ja s'ha consolidat al Regne Unit, ha anat guanyant adeptes a casa nostra. A Anglaterra un dels cuiners que abanderan el moviment és Yotam Ottolenghi. Les seves receptes, majoritàriament vegetarianes, són una oda a la medicina preventiva i, gràcies a la seva columna al diari *The Guardian*, ha canviat els hàbits alimentaris de molts britànics fent populars receptes amb ingredients senzills, en les quals predominen les verdures i les espècies. Del fenomen Ottolenghi n'han pres nota fins i tot diverses cadenes de supermercats, que han posat a la venda els productes que ell ha fet famosos. La lluita d'Ottolenghi va dirigida a reduir l'obesitat, la diabetis i les malalties cardiovasculars.

Arrels japoneses

La tendència del *mood food* va començar fa més de deu anys al Japó, on el concepte té un missatge carregat d'intencions: adeu als antidepressius. Els seus impulsors japonesos asseguren que en moltes ocasions els medicaments provoquen un impacte massa fort en el nostre organisme (i poden arribar a crear dependència) i que alguns d'aquests medicaments es poden substituir per aliments que ajuden a reduir l'angoixa i l'estrès.

El plantejament del *mood food* pot semblar idealista i un pèl naïf, però té una base científica avalada per un munt d'estudis que demostren que hi ha aliments que són bons antidepressius. Un bon exemple són les cireres, que activen els neurotransmissors de la serotonina, entre d'altres. "La llista dels aliments més beneficiosos per millorar el nostre estat d'ànim és llarga, però només incorporant-ne alguns a la nostra dieta podem notar la diferència -assegura el nutricionista David Bosch-. Tots sabem que cal menjar fruita, verdura, llegums i proteïnes de qualitat, però pocs ho fem en el nostre dia a



FOTOS: GETTY

'MOOD FOOD': la cuina de la felicitat

Aquesta nova tendència gastronòmica busca el plaer i la satisfacció a través del menjar, una fita assolible cada dia si se segueix una bona dieta

dia". Bledes, ametlles, plàtans, ous i sí, també la controvertida xocolata, són alguns dels aliments els nutrients dels quals generen plaer. I el *mood food* vetlla per incrementar-ne el consum, i també aconsella prescindir dels que ens creen addicció per tots els additius i components químics que els integren.

A Barcelona, d'establiments que practiquin el *mood food* als seus fogons n'hi ha diversos, i un dels més recents és La Falconera, dels germans Xavi i Miquel Luque. Ells asseguren que practiquen el *mood food* de tota la vida i que s'inspiren en la cuina de les nostres mares i àvies. "Si menges bé, et sents millor", afirma el Xavi, el cuiner i responsable de dissenyar la carta d'aquest restaurant. "La pilota amb fumet, calamar i ou d'ànec és un mar i muntanya que fem una mica diferent però que fa feliç", assegura. En Xavi és amant dels ous però sobretot dels d'oca i d'ànec. Expli-

Benestar

La dieta que seguim influeix en el nostre equilibri emocional

Menjar

Les bledes, els plàtans i la xocolata són alguns dels aliments que generen plaer

ca que perquè aquests animals puguin han d'estar ben tractats, córrer en llibertat i gaudir d'una bona alimentació. A més, afegeix que "els ous d'oca amb prou feines porten colesterol i el gust del seu rovell és autèntic". Altres plats recomanables de La Falconera són els calamars farcits, els calamarsos amb botifarró i cigrons, i totes les novetats que cada setmana presenten amb les verdures de temporada.

Que els nutrients afecten l'estat d'ànim ja ho van demostrar pels volts dels anys 80 a l'Institut Tecnològic de Massachusetts. Aleshores, un equip d'investigadors va provar que els nutrients, hidrats, vitamines i minerals que consumim afecten directament els processos cerebrals de pensar, percebre i sentir. Per això la dieta que seguim no només influeix en la salut física sinó també en el nostre rendiment intel·lectual i en l'equilibri

emocional. Tot i que aquests arguments són coneguts per bona part de la població, el problema arriba quan alliberem l'estrès i l'ansietat a través del menjar. "Ja des de la infància, fem servir el menjar per celebrar moments feliços, però també per alleujar l'avorriment o la depressió, o com a mètode de consol en moments tristos o d'angoixa. Per desgràcia, en aquestes ocasions les nostres eleccions no solen ser les més encertades i acabem amb sobrepès, acumulació de toxines i bloquejos energètics. Si estem nerviosos, mengem al mateix temps que els nostres nervis, i ens podem cruspir una barra de xocolata sencera o una terrina de gelat gegant", explica Adriana Ortemberg, cuinera, naturòpata especialitzada en alimentació natural i autora del llibre *La cocina de la felicitat* (editorial Urano).

L'aliment, la millor medicina

Una de les joies de la corona del *mood food* és el triptòfan, un aminoàcid essencial a partir del qual se sintetitza la serotonina, un neurotransmissor que produeix una sensació de benestar i relaxació. Segons Miguel Àngel Almodóvar, sociòleg, especialista en divulgació científica i en nutrició, la serotonina és la substància que provoca més nivells de tolerància al dolor, redueix la irritabilitat i millora la qualitat i quantitat del son. En aquest sentit, les endorfines, la dopamina i la noradrenalina són una altra font de felicitat i benestar, que s'activen si ingerim determinats aliments.

Al llibre *Mood food. La cocina de la felicitat* (Oberon, Anaya), Miguel Àngel Almodóvar ofereix un munt de receptes i pautes d'alimentació. Per exemple, els aliments picants

ens ajuden a produir endorfines, els aliments rics en iode com el marisc, l'all o les maduixes faran que sentim més desinhibició, o els espinacs, la pinya i la xocolata ens aporten més alegria. Seguint les recomanacions d'Almodóvar, al matí hauríem de prendre all per protegir el sistema immunitari, també plàtan per activar la serotonina i pa amb tomàquet. D'acord amb les seves directrius, el pa amb tomàquet és una autèntica recepta *mood food* perquè el pa conté hidrats que aporten energia i fibra, i el tomàquet és ric en fenilalanina, que és un activador de la norepinefrina cerebral (connectada amb la sensació de confort).

Tot plegat connecta una vegada més amb la dieta mediterrània i amb el que va sentenciar Hipòcrates, un dels metges més famosos de la humanitat: "Que l'aliment sigui la teva millor medicina i la teva medicina sigui el teu aliment".