

CORSO DI CUCINA DEL BUONUMORE

Tutti hanno sperimentato che il piacere del buon cibo e la convivialità allentano lo stress e favoriscono sensazioni positive, ma forse non tutti sanno che il **buonumore** può essere favorito anche **da cibi** che, per la loro composizione chimica, stimolano il **rilascio di sostanze capaci di aumentare il tono dell'umore**.

Proprio partendo da questi principi scientificamente provati, l'Associazione Accademia della Risata organizza **Corsi di "Cucina del Buonumore"** che permette ai partecipanti di conoscere e apprezzare queste straordinarie combinazioni di ingredienti.

Il Corso prevede un momento teorico (con spiegazione degli ingredienti e delle ricette) e uno pratico con la realizzazione delle stesse e infine l'assaggio dei piatti preparati che andranno a comporre il **menù del buonumore**: una geniale idea per divertirsi in famiglia e con gli amici.

I Corsi saranno tenuti da esperti di eno-gastronomia e di cibo del buonumore.