

Нейронутрициологический ужин



BALZI ROSSI -

гастрономический партнер III Международного
Форума по Нейронутрициологии, который
пройдет 18-19 июня на ВДНХ “Арт.Техноград”

Современная нейронаука всё чаще подтверждает то, что интуитивно понимали культуры Средиземноморья на протяжении веков: здоровье мозга формируется не только нутриентами, но и удовольствием. Вкус, аромат, текстура, атмосфера, общение за столом и эстетика блюда активируют сложные нейронные сети, связанные с эмоциями, памятью и системой вознаграждения. Поэтому еда может быть не только источником энергии, но и инструментом сохранения когнитивного здоровья, эмоционального благополучия и качества жизни.

Это меню создано на пересечении нейронутрициологии, гастрономии и искусства жизни. Каждое блюдо объединяет удовольствие и научно обоснованные подходы к поддержанию нейропластичности, защите мозга от воспаления и созданию условий для долгой когнитивной устойчивости.

Это меню было разработано экспертами III Международного Форума “Нейронутрициология” совместно с шеф поваром Balzi Rossi. Выбор этого меню может помочь Вам познакомиться с оздоровительными свойствами средиземноморского рациона.

СТАРТЕРЫ

Осьминог с соусом из цуккини

Как прогулка по побережью Лигурии — лёгкий, свежий и наполненный морским характером. осьминог является источником таурина — аминокислоты, участвующей в защите нейронов, регуляции нейровоспаления и работе митохондрий. Блюдо помогает начать ужин легко, сохраняя ясность мышления и ощущение лёгкости.

Тартар из говядины Black Angus

Концентрированная энергия в её самой элегантной форме. Железо, витамин B12, цинк и креатин участвуют в обеспечении мозга кислородом и поддерживают процессы внимания, памяти и интеллектуальной работоспособности. Для вечеров, когда за день было больше идей, чем часов.

САЛАТЫ

Большой зелёный салат

Зелёная симфония текстур и оттенков. Листовая зелень содержит фолаты и растительные полифенолы, необходимые для процессов нейропластичности и сосудистого здоровья мозга. Иногда самые мощные механизмы восстановления скрыты в самых простых вещах.

Салат с камчатским крабом, авокадо и манго

Встреча северного моря и тропического солнца. Краб обеспечивает организм важными микроэлементами, авокадо поддерживает здоровье клеточных мембран, а манго добавляет каротиноиды и антиоксиданты. Сочетание, которое помогает мозгу сохранять гибкость и адаптивность.

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Сибас со сморчками

Тонкий диалог моря и леса. Сибас содержит омега-3 жирные кислоты — важный структурный компонент нейрональных мембран. Сморчки являются источником эрготионеина — природного антиоксиданта, который рассматривается как один из перспективных факторов здорового старения мозга.

Черная треска с лимонным картофельным пюре и шпинатом

Блюдо о балансе. Омега-3 жирные кислоты поддерживают межнейронную коммуникацию и пластичность мозга, а шпинат обеспечивает организм фолатами, магнием и лютеином — соединениями, связанными с сохранением когнитивных функций и скорости обработки информации.

ГАРНИРЫ

Спаржа на гриле

Минимализм, который не требует объяснений. Спаржа является источником фолатов и пребиотических волокон, поддерживающих ось «кишечник–мозг» — одну из самых интересных систем современной нейробиологии.

Жареная брокколи с миндалем

Напоминание о том, что сила может быть изящной. Брокколи содержит сульфорафан — природный активатор антиоксидантной защиты клеток, а миндаль богат витамином Е, который связывают с поддержанием когнитивного здоровья на протяжении жизни.

ВИНО И НЕЙРОЭНОЛОГИЯ

Sassi Chiusi, Bertinga, Toscana, Italia

В Тоскане вино — это не напиток, а часть культуры созерцания, общения и наслаждения моментом. Sassi Chiusi раскрывается постепенно, как хорошая книга или произведение искусства, приглашая замедлиться и уделить внимание вкусу, беседе и атмосфере вечера.

ДЕСЕРТЫ ДЛЯ МОЗГА

Мусс «Лайм – огурец»

Ода сенсорной новизне. Свежесть огурца, яркость лайма и тонкие цитрусовые акценты создают десерт, который удивляет, освежает и надолго остаётся в памяти.

Мусс из тёмного шоколада

Глубокий вкус какао и шелковистая текстура превращают десерт в маленький ритуал удовольствия. Богатый флаванолами шоколад напоминает, что вдохновение и наслаждение — важная часть здоровой жизни мозга.