

San Valentino: cucinare insieme è la terapia ideale per le coppie in crisi

Autore: Redazione

Data: 11 Febbraio 2016

Cucinare insieme è la soluzione ideale ai problemi di coppia. Dimenticate regali costosi e terapie: stare ai fornelli e **mangiare insieme** potrebbe essere il migliore antidoto ad un periodo di crisi. La Cooking Therapy esiste davvero e Pietro Migliaccio, presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione, la propone in vista di **San Valentino**.

Come riportato da [Ansa](#), soprattutto dopo una lunga giornata lavorativa, fare la spesa insieme e ritrovarsi tra i fornelli può essere un buon momento per liberare la mente, dare spazio alla creatività e **ritrovare complicità con il partner**, partendo proprio dall'organizzazione della cena.

Quando è possibile – consiglia Migliaccio – recatevi con il vostro compagno o compagna a fare la spesa per scegliere gli alimenti che più vi piacciono e cucinate insieme, sarà un modo per **rinforzare la vostra intesa** e rendere piacevole un impegno che può risultare a volte monotono.

Per il menu di San Valentino, Migliaccio suggerisce pasti e alimenti semplici e leggeri, che possono aiutare ad attenuare i malumori:

Sono tanti gli **alimenti amici dell'eros** con cui poter sperimentare: spezie, prodotti della pesca, cioccolato, ginseng. Tra questi c'è anche il pollo, che ha un contenuto di grassi modesto ed è leggero, soluzione ideale per debellare la sonnolenza post cena derivante da un organismo appesantito e dedicarsi così al proprio partner.

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/san-valentino-cucinare-insieme-e-la-terapia-ideale-per-le-coppie-in-crisi/>

Generato il 18/06/2026