

## 8 cibi portafortuna da mangiare a Capodanno



Tutti desideriamo che l'anno nuovo sia migliore di quello che sta per chiudersi e perfino le persone più razionali e quelle meno inclini alle superstizioni cedono alla tentazione di mettere a tavola lenticchie ed uva per non correre il rischio che soldi e fortuna non arrivino. Ma non sono gli unici cibi che attirano la buona sorte. Ce ne sono molti altri come il riso, la melagrana, ma anche le bietole e i peperoncini. Il bello è, poi, che si tratta di alimenti che fanno bene alla salute. Perciò, seguendo il detto "tentar non nuoce e al limite male non fa", ecco i cibi da mettere a tavola per Capodanno, perché portano fortuna, perché fanno bene e perché possono diventare degli inediti.

### Lenticchie

**Perché portano fortuna:** con la loro forma tonda e appiattita ricordano le monete e perciò sulla tavola di Capodanno non possono mancare come auspicio di fortuna e ricchezza nell'anno che sta per iniziare. Ogni chicco di lenticchia corrisponde a una moneta, quindi più se ne mangiano più soldi arriveranno

**Perché fanno bene:** le lenticchie sono, insieme con ceci, piselli e fagioli, i vegetali più ricchi di proteine e hanno (sia freschi che secchi) un alto contenuto di carboidrati. Ottima fonte di energia perché di elevato valore calorico, sono poveri di grassi (circa il 2-4%) e quindi indicati nelle diete ipolipidiche. Tra i loro pregi, inoltre, l'apporto di fosforo, ferro, vitamine del gruppo B e il contenuto in fibra alimentare.

**Sacchetti porta-fortuna:** oltre che mangiarle come contorno di cotechino e zampone, si possono preparare dei sacchetti porta-fortuna, con dei tulle per bomboniera da riempire con un pugno di lenticchie. Si legano con un nastrino in tinta e si

appendono all'albero. Possiamo usarli anche come segnaposto per la tavola di San Silvestro.

## Riso

**Perché porta fortuna:** come le lenticchie, anche il riso con i suoi chicchi dovrebbe, secondo varie credenze, portare abbondanza per il prossimo anno. Oltre ad usarlo come ingrediente per le ricette, se ne può spargere una manciata sulla tavola oppure metterlo crudo in una ciotolina.

**Perché fa bene:** classico, nero, rosso, basmati, parboiled, integrale, di qualunque tipo sia, il riso è un alimento rinfrescante, disintossicante e ha un effetto blandamente astringente. Ha una digeribilità invidiabile, favorita dalla buona concentrazione di vitamina B. La sua permanenza nello stomaco è di circa di un'ora e quindi decisamente inferiore a quella di altri alimenti, come la pasta o la carne, che hanno bisogno anche di tre ore per venire digeriti.

**Riso in tasca:** riponete in un sacchetto di panno verde sette chicchi di riso insieme a sette chicchi di melograno. Potete mettere i sacchetti sul tavolo o, se ci sono problemi d'amore, in camera da letto. Se, invece, vi vergognate e non volete sembrare troppo superstiziosi, potete sempre salutare l'anno nuovo con le tasche piene di riso: così nessuno se ne accorgerà!

## Bietola

**Perché porta fortuna:** molti popoli oltreoceano mettono in tavola per l'ultimo dell'anno verdure a foglia verde come le bietole, che ricordano i "verdoni", quindi proprio i soldi. In Germania, Stati Uniti e Irlanda, invece, il cavolo è associato al denaro, forse per via del colore verde del "dollaro".

**Perché fanno bene:** quasi totalmente priva di grassi, la bietola è ricca di acqua, vitamina A, K, C, beta carotene, magnesio, ferro e potassio. Ha, dunque, proprietà rinfrescanti, lassative, emollienti ed antianemiche. Fornisce appena 25 calorie per 100 grammi e rappresenta dunque un ottimo alimento da consumare durante le diete dimagranti.

**Insieme ai fiori:** se a Capodanno proprio non vi va di mangiare la bietola, ma non volete rinunciare al rito propiziatorio mettere delle foglie insieme a dei fiori in un vaso al centro della tavola, daranno un tocco nuovo al solito bouquet.

## Mandarini

**Perché portano fortuna.** Oltre a ricordare l'idea del denaro, il tondo è simbolo di eternità e buon auspicio per una lunga vita. Perciò, tutti gli agrumi sono considerati portafortuna. Il mandarino cinese forse perché ha la forma di acini d'uva e/o per il colore brillante che lo fa sembrare d'oro, è ritenuto un validissimo portafortuna.

**Perché fanno bene:** la buccia è piena di limonene (principio antiossidante) che ha la caratteristica di ritardare l'invecchiamento della pelle. Sempre dalla buccia si estrae un olio essenziale in grado di calmare l'ansia e combattere insonnia e ritenzione idrica. Molto ricco di vitamina C, essenziale per mantenere reattivo e vigile il cervello, il mandarino è anche ricco di fibre e carotene e possiede anche molte vitamine del gruppo B e vitamina A, oltre che una consistente percentuale di ferro, magnesio e acido folico.

**Segnaposto personalizzati:** invece del solito rosso, a Capodanno si può "vestire" la tavola con i colori dell'arancio che, tra l'altro, dona energia. Dalla tovaglia ai fiori ai centrotavola, tutto può richiamare il colore degli agrumi portafortuna. E con i mandarini si possono creare dei segnaposto personalizzati e profumati disegnando le iniziali di ciascun ospite con i chiodi di garofano.

## Uva

**Perché porta-fortuna:** simboleggia l'abbondanza e per questo non manca mai sulle tavole di Capodanno. Un antico proverbio, infatti, recita: "chi mangia l'uva per Capodanno conta i quattrini tutto l'anno". Secondo alcune tradizioni, ogni acino d'uva rappresenta un mese diverso, quindi se, per esempio, il terzo chicco d'uva è un po' acido, marzo potrebbe essere un mese "rognochetto".

**Perché fa bene:** è composta da pochissimi grassi e proteine, ma ricca di fibre, calcio, magnesio, ferro, potassio e di vitamina A, vitamina B e vitamina C. Discreto è il suo contenuto di acido folico. Inoltre, l'uva ha molti effetti positivi sul nostro organismo: svolge un'azione disintossicante, depurativa, diuretica, antiossidante, antinfiammatoria; aiuta a ridurre il colesterolo e a fluidificare il sangue, migliorando la circolazione.

**Chicchi e rintocchi di campana:** in Spagna il rito portafortuna per l'anno che inizia prevede che si mangino 12 chicchi d'uva al ritmo dei dodici rintocchi delle campane a mezzanotte, chi riesce a mangiarli seguendo i rintocchi avrà soldi e fortuna. Per evitare l'assalto alla fruttiera, può essere un gesto simpatico e gradito preparare i chicchi già contati in coppette individuali, da mettere in tavola un attimo prima del conto alla rovescia.

## Melagrana

**Perché porta-fortuna:** la mitologia greca narra che il melograno sia una pianta sacra per Giunone e per Venere. Ancora oggi viene ritenuto simbolo di fertilità e ricchezza per i suoi gustosi "grani" rossi che in cucina possono essere impiegati in numerosi modi. Il loro succo ha un sapore molto dolce, ideale per preparare confetture e per condire anche risotti, primi piatti e insalate.

**Perché fa bene:** dal punto di vista nutrizionale, è particolarmente ricco di vitamina A e B ed il suo succo sembra giovare al buon

mantenimento dell'apparato cardiovascolare. Un nuovo studio condotto dai ricercatori spagnoli dell'Istituto Catalano di Scienze Cardiovascolari e presentato al Congresso della Società Europea di Cardiologia, ha infatti dimostrato che contiene delle sostanze attive nel mantenere in salute le arterie, l'apparato cardiocircolatorio in genere, e allontanare il rischio di malattie cardiache, infarto e ictus.

**Bollicine di Natale:** spremete il succo del melograno e aggiungetene un cucchiaino a un calice di spumante e decorate con alcuni chicchi intatti. Una buona idea è anche quella di comprare o farsi regalare un piccolo alberello di melograno da mettere sul balcone, per invitare la fortuna a restare con noi per tutto l'anno e anche oltre se abbiamo il pollice verde.

## Peperoncini

**Perché porta-fortuna:** rigorosamente rossi sono fondamentali per scacciare la cattiva sorte. Il loro effetto scaramantico è legato al colore associato al loro fuoco interno e alla forma appuntita capace di distruggere il cosiddetto "malocchio".

**Perché fa bene:** Atzechi, Maya e Inca lo utilizzavano già come rimedio medicinale ed anche oggi le migliaia di specie del *Capsicum annuum* hanno riconosciute proprietà mediche. Nel suo frutto, infatti, sono presenti capsaicina, flavonoidi, oli essenziali, carotenoidi, cellulosa, calcio e ferro. Il contenuto in vitamina C (fino a 340 mg/100 gr) è maggiore rispetto a qualsiasi altro frutto e sono presenti in quantità significativa anche le vitamine A, K, e B.

**Cornetti da indossare:** oltre che usarlo per dare "carattere" alle pietanze del cenone, i peperoncini sono belli anche come elemento decorativo magari per creare un centro-tavola portafortuna. Oppure possiamo indossarli: peperoncini e cornetti portafortuna, infatti, vengono utilizzati e reinterpretati sempre più spesso dalle più famose maison di moda all'interno delle loro collezioni di gioielli. Givenchy, per esempio, propone i suoi preziosi orecchini a forma di corno ricoperti di cristalli Swarovski.

## Mano di Budda

**Perché porta-fortuna:** è un frutto originario di Cina, Giappone e India ma la pianta si trova anche in alcuni vivai italiani. Si tratta di una specie di agrume, per la precisione di una varietà di cedro i cui spicchi danno origine ad un frutto dalla forma tondeggiante, ma si diramano formando dei prolungamenti molto simili a delle dita. In Cina e in Giappone, dove il frutto viene considerato come un portafortuna, viene solitamente regalato agli ospiti in segno di buon augurio proprio il giorno di Capodanno perché è considerato un simbolo capace di portare prosperità, fertilità e longevità.

**Perché fa bene:** in Cina viene spesso prescritto come tonico e stimolante per l'organismo. E' inoltre un frutto particolarmente dietetico, poiché fornisce un bassissimo apporto calorico ed è del tutto privo di grassi.

**Centro-tavola profumato:** la Mano di Budda può essere consumato crudo o utilizzato per la preparazione di marmellate. Questo singolare frutto viene anche utilizzato semplicemente per la propria scorza, che viene affettata in maniera molto sottile o tritata ed utilizzata come ingrediente aggiuntivo in numerose preparazioni sia dolci che salate. Poiché è molto profumato, si può mettere al centro della tavola di Capodanno.

### **Cosa non mangiare a Capodanno**

Oltre agli alimenti porta fortuna che non devono assolutamente mancare sulla tavola di Capodanno, ce ne sono anche un paio che sarebbe meglio evitare: l'aragosta, per esempio, perché i granchi camminano all'indietro e sono, perciò, simbolo di arresto al progresso e al miglioramento e piatti a base di qualsiasi volatile, perché altrimenti la fortuna potrebbe volare via!

[DI IRMA D'ARIA, <http://d.repubblica.it>]