



## Quali sono i cibi portafortuna di Capodanno? E quali evitare?

**Scaramantici o meno, nel Cenone di San Silvestro non si può prescindere da alcuni prodotti e riti che secondo la tradizione sarebbero propiziatori. Tra quelli che non possono mancare, ve ne riportiamo almeno 10 insieme a quelli da evitare**

**Quali sono i cibi portafortuna di Capodanno?** È uno dei quesiti più popolari dei giorni che precedono il **Cenone di San Silvestro**, insieme all'elaborazione del menu. Dal momento che il desiderio di tutti è che il nuovo anno riservi belle sorprese, o almeno che sia più sereno di quello che si sta per lasciare, i riti propiziatori diventano importanti anche per i più scettici e meno superstiziosi.

---

## Quali sono i cibi portafortuna di Capodanno: i 10 che non devono mancare

Tutti stilano la propria lista dei **cibi portafortuna** da mangiare a Capodanno, da quelli più tradizionali alle nuove tendenze che vedono nella salubrità uno degli aspetti più ricercati. Ecco almeno 10 alimenti da condividere in compagnia e anche quelli da evitare.

### La melagrana, un delizioso superfood

Nella mitologia il melograno era l'albero sacro alle dee Giunone e Venere e, fin dall'antichità, è **simbolo di fertilità, abbondanza e longevità**; molte civiltà ne hanno onorato i frutti, attribuendo loro poteri magici.

In effetti, tralasciando la superstizione e affidandoci alla scienza, va rilevato che la melagrana vanta numerosi effetti positivi per la salute e il suo forte **potere antiossidante** ha fatto sì che essa venisse definita "**superfood**". Tra le altre virtù, si annoverano la capacità di ridurre i livelli di colesterolo, limitare i disturbi della menopausa e riequilibrare il sistema ormonale, mantenere le ossa più forti e rinforzare il sistema immunitario grazie alla ricca concentrazione di vitamina C. Avvalorati dagli studi condotti, anche la prevenzione delle malattie cardiovascolari e gli effetti benefici sulla digestione.

Se dovete predisporre i **i cibi portafortuna di Capodanno**, sappiate che la melagrana non va dimenticata. Arricchite il calice di bollicine con il succo e qualche chicco: il brindisi diventerà più brioso e...salutare.



## L'uva, simbolo di ricchezza e prosperità

L'uva ha sempre rappresentato l'**allegoria della ricchezza** e quindi simboleggia salute, benessere e prosperità. D'altra parte è anche un frutto energizzante, disintossicante, diuretico, lassativo e aiuta in caso di problemi circolatori.

Mitologicamente era il frutto simbolo del dio greco Dionisio, e di Bacco nella mitologia romana, divinità legate alla terra e al ciclo vitale. Nel Medio Evo l'uva era destinata esclusivamente alle tavole dei ricchi poiché costosa e ritenuta un cibo di lusso.

L'usanza di **mangiare 12 chicchi d'uva allo scoccare della mezzanotte** è una tradizione originaria delle Marche ma anche della Spagna. Secondo la tradizione marchigiana, ogni acino corrisponde a un mese dell'anno, mentre per gli spagnoli ogni acino rappresenta un rintocco delle campane: perché l'espedito funzioni ne va mangiato uno ad ogni rintocco. Quindi non dimenticare di inserire l'uva nella lista della spesa per il cenone del 31 dicembre.

## Tra i cibi propiziatori di San Silvestro, i mandarini non possono mancare

Come tutti gli agrumi di forma sferica, i **mandarini simboleggiano l'eternità** e sono **auspicio di lunga vita** mentre il loro colore brillante ricorda l'oro e quindi la ricchezza.

Dolci e succosi, contengono **nobiletina**, una sostanza che aiuta l'organismo ad eliminare

l'accumulo di grasso nei tessuti e nel fegato e migliora l'attività dell'insulina. Inoltre l'**acido ascorbico** contenuto in tutti gli agrumi è fondamentale per la produzione di collagene: migliora l'elasticità della pelle e fa da scudo protettivo contro i raggi UV del sole.



Mandarini e uva, sono considerati propiziatori per il nuovo anno.

### Le lenticchie per augurare ricchezza

Conosciute in tutto il mondo, le lenticchie più pregiate sono quelle italiane, in particolare la varietà di **Castelluccio di Norcia** in Umbria che ha ottenuto il riconoscimento della IGP.

Sulla tavola di Capodanno sono un elemento irrinunciabile come **auspicio di fortuna e ricchezza** per l'anno che sta per iniziare. Tale usanza deriva dall'antica tradizione romana di regalare una "*scarsella*" ossia una piccola borsa di pelle per conservare i denari; al suo interno intanto venivano inserite delle lenticchie con l'augurio che si potessero trasformare in monete; non a caso, la loro forma tonda e appiattita ricorda quella delle monete.

**Alimento prezioso dal punto di vista nutrizionale**, sono ottime sostitute della carne, altamente proteiche e quindi rinforzano i muscoli. Grazie al ferro migliorano l'anemia, sono ricche di potassio e regolano la pressione, riducono il colesterolo cattivo e i trigliceridi, depurano il fegato e contrastano la stipsi grazie alle fibre.

## Il maiale, per progresso e sazietà futura

Come non pensare al **cotechino insieme alle lenticchie**? In effetti anche il **maiale è un ingrediente propiziatorio** e che **porterebbe guadagni futuri**, altrimenti perchè i salvadanai avrebbero la forma di quest'animale rosa?

Del maiale si conosce la sua curiosità, che lo spinge a portare sempre in avanti il naso: ciò simboleggerebbe un'aspirazione al **progresso**. Se poi pensiamo che, da sempre, i suini hanno costituito una fonte di sostentamento delle famiglie semplici, capiamo perchè la sua carne ancora oggi è di buon auspicio e di sazietà. Ma attenzione: non siamo obbligati a servirlo solo sottoforma di cotechino, andrà bene anche al forno, arrostito o in qualsiasi altra ricetta, basta averlo sulla tavola di fine anno.



Cotechino e lenticchie, un classico della tavola di fine anno.

## I fagioli neri: i legumi che simboleggiano abbondanza

Al pari delle lenticchie, anche i fagioli **ricordano le monete e simboleggiano abbondanza e ricchezza**. Secondo i più tradizionalisti, sulla tavola di San Silvestro andrebbero serviti [i fagioli neri](#) : tentar non nuoce, non siete d'accordo?

## Il riso: per portare in tavola felicità e fecondità

Il riso ha sempre evocato ricchezza, purezza e abbondanza; ancora oggi viene usato come augurio di felicità e fecondità. La sua simbologia deriva dalla capacità dei chicchi di raddoppiare di volume dopo la cottura.

È il **cereale principale da assumere in caso di insufficienza renale** poiché è povero di proteine e di sodio, favorisce l'eliminazione dell'urea, depura e rigenera l'apparato digerente e aiuta il mantenimento del peso. Essendo privo di glutine è uno degli alimenti principe nella dieta dei celiaci.

## Il peperoncino: fa bene alla salute e allontana il malocchio

Piccante e salutare, il **peperoncino** esiste in tutto il mondo e le 200 varietà conosciute differiscono per forma, colore e sapore. Ne basta un pizzico per dare forza e vitalità a tutti i piatti ed è ricco di virtù terapeutiche.

Nella scaramanzia, soprattutto partenopea, i **peperoncini sono fondamentali per scacciare la cattiva sorte** e i loro semi piccanti allontanerebbero le malelingue e il malocchio. Quale posto migliore, allora, se non la tavola di Capodanno insieme agli altri alimenti ben auguranti?

Proprio ai semi interni, inoltre, sono state riconosciute molte virtù terapeutiche: stimolano la circolazione sanguigna e tengono a bada pressione e [colesterolo](#). Accelerano il metabolismo e facilitano la digestione, sono antinfiammatori e analgesici, inducono il cervello a produrre endorfine influenzando positivamente l'umore.

Importato da Cristoforo Colombo dalle Americhe in tutta l'area mediterranea, e da qui nel resto del mondo, il peperoncino si rivela prezioso in molti piatti, dai classici **spaghetti aglio olio e peperoncino** di tradizione romano-napoletana al **caciucco livornese**, dalle **orecchiette con le cime di rapa** al **gulasch** di Trentino Alto Adige e Friuli Venezia Giulia.



### La frutta secca: ecco quale mangiare a Capodanno

Già per gli antichi Romani, la frutta secca non poteva mancare sulla tavola di feste e matrimoni perchè ritenevano che portasse fortuna. In effetti, si tratta di un alimento nutriente e poco costoso e in **Francia** c'è l'abitudine di mangiare ben 13 tipi di frutta secca. In Italia ne sono sufficienti 7 a Capodanno: **noci, nocciole, arachidi, uvetta, mandorle, fichi e datteri**.

### La pasta di mandorle tra i cibi portafortuna di Capodanno

Un altro alimento che simboleggia la ricchezza è la **pasta di mandorle**, il cui nome deriva dall'arabo "*mauthaban*" che significa "**moneta**". Se la Sicilia è la regione maggiormente legata a questa preparazione dolce, il **marzapane** è presente anche nella cultura gastronomica dell'Alto Adige, dell'Austria e di alcune zone della Svizzera dove i maialini di marzapane simboleggiano forza e prosperità.



### Alimenti da evitare per allontanare la sfortuna

Se vi abbiamo elencato **cosa mangiare a Capodanno per avere fortuna**, ecco una serie di cibi da evitare: **prendete nota se siete superstiziosi**. In tavola non andrebbero portati granchi, aragoste e gamberi: camminando all'indietro sono simbolo di arresto. Sconsigliati anche i piccioni, le anatre, i fagiani e i volatili in genere: con loro la fortuna potrebbe volar via!

#### Data di creazione

28/12/2023

#### Autore

redazione