



Cotechino e lenticchie per il cenone di San Silvestro

Sabato 30 dicembre 2017



“Alimentar-Mente 360” è una rubrica curata dalla dottoressa Sara Paleologo, biologa nutrizionista, ed ideata per soddisfare a 360 gradi le curiosità dei savonesi in materia di Alimentazione e Benessere. Il tutto con un linguaggio semplice ma sempre mantenendo una lieve impronta scientifica. “Prenderò spunto da eventi che si svolgono a Savona e provincia - spiega Sara - per elaborare articoli in cui verrà affrontato il tema dell’alimentazione (piatti tipici locali, tradizioni e stili alimentari) e del benessere (sia fisico che psicologico), in linea di massima proiettando la trattazione verso gli aspetti che maggiormente promuovono la salute della persona”.

Non sarà un piatto tipico ligure ma sfido chiunque non abbia mai mangiato il cotechino con le lenticchie la notte di San Silvestro. Se torniamo indietro di tremila anni scopriamo che gli antichi romani erano soliti mangiare le lenticchie a Capodanno, convinti di assicurarsi maggiori ricchezze. “Le lenticchie portano soldi” è la frase più comune che si sente durante il cenone di S. Silvestro. In effetti la forma rotonda ed appiattita ricorda un pò quelle delle monete, inoltre, l’aumento di volume delle lenticchie durante la cottura ricorda l’accrescimento (e quindi la ricchezza).

Mangiare le lenticchie rappresenta pertanto un vero e proprio rito augurale: ricordiamo che essere ricchi non significa avere tanti soldi. La ricchezza più grande si chiama “salute” e le lenticchie, come tutti i legumi in generale, sono un ottimo alleato per il nostro benessere fisico. La lenticchia è stata tra le prime specie vegetali ad essere domesticata tant’è che il suo utilizzo viene descritto dettagliatamente (pensate bene!!) nella Bibbia. Le lenticchie hanno un ottimo valore nutritivo, sono molto sazianti e l’alto contenuto proteico ha fatto sì che venissero etichettate come “la carne dei poveri”.

I carboidrati rappresentano una buona parte dei macronutrienti presenti mentre tra i minerali prevalgono il fosforo e il ferro. Le lenticchie, inoltre, sono ricche di vitamine del gruppo B e di fibra. I grassi, principalmente di tipo insaturo, aiutano a contrastare le patologie cardiovascolari e gli antiossidanti di cui sono ricche contrastano efficacemente l'invecchiamento cellulare. È evidente che le lenticchie andrebbero consumate tutto l'anno e non solo a Capodanno. Il cotechino invece è un insaccato ottenuto riempiendo il budello di maiale con cotenna, carne e pancetta, il tutto condito con sale e spezie. Inoltre, come per quasi tutti gli insaccati, è prevista l'aggiunta di conservanti quali i nitriti e i nitrati.

Non posso dire si tratti di un alimento prettamente salutare ma di certo non è mangiare cotechino una volta all'anno che fa male. Godiamoci appieno il cenone di S. Silvestro, senza troppe preoccupazioni. Vi auguro un sereno 2018 e soprattutto pieno di salute!

“Alimentar-Mente 360” è la rubrica di alimentazione e benessere di IVG, a cura di Sara Paleologo: [clicca qui per leggere tutti gli articoli](#)