

La notte delle lenticchie nell'Antica Roma

Tanto tempo fa, più di duemila anni fa, anche nell'Antica Roma esisteva una notte speciale: **l'ultima notte dell'anno**.



Le strade si illuminavano di **fiaccole**, le case si riempivano di voci e le famiglie si **ritrovavano insieme**.

Era il momento degli auguri, dei pensieri rivolti al tempo che stava per arrivare. I Romani, proprio come noi oggi, desideravano **giorni sereni, campi fertili e famiglie unite**.

Su molte tavole compariva allora un piatto semplice, ma ricco di significato: **le lenticchie**.

La loro forma piccola, tonda e piatta ricordava le monete e, per questo, era considerata un segno di **fortuna e prosperità**.

Alla fine dell'anno, era usanza regalare una **scarsella**, una piccola borsa di cuoio, piena di lenticchie. Chi la riceveva la custodiva come un augurio silenzioso: **che nel nuovo anno quelle lenticchie potessero trasformarsi in abbondanza e fortuna**.

Non si parlava soltanto di ricchezza, ma di:

- **cibo che non mancava**,
- **lavoro fatto con onestà**,
- **pace e serenità nella casa**.

Così mangiare lenticchie divenne un gesto speciale.

Ogni cucchiaino **racchiudeva un desiderio per il futuro**.

E ancora oggi, quando a Capodanno portiamo in tavola le lenticchie, ripetiamo un rito antico, nato nelle case dei Romani, per dire insieme:

«Che l'anno nuovo sia generoso.»



Lenticchie: piccole, ma preziose

Le lenticchie non sono solo simbolo di fortuna, ma anche un alimento **molto sano**.

- Sono ricche di **proteine**, importanti per crescere forti.
- Contengono **ferro**, utile per il sangue e l'energia.
- Hanno **fibre**, che aiutano la digestione.
- Sono facili da cucinare e si conservano a lungo.



Per questo le lenticchie erano preziose già per i Romani: nutrivano il corpo e, allo stesso tempo, portavano **abbondanza e benessere** in tavola.