



# San Valentino: ecco i cibi consigliati dalla Coldiretti per rendere piu' piccante il tradizionale appuntamento

Dai pistacchi alla 'Nduja, dal peperoncino al finocchietto selvatico, dal tartufo allo zafferano, dai pinoli al miele sono solo alcuni dei superfood che per gusto e qualità nutrizionali si possono mettere in tavola per la cena di San Valentino. Sono questi i cibi consigliati dalla **Coldiretti** per rendere piu' piccante il tradizionale appuntamento serale che accompagna la tradizionale consegna del dono con quasi quattro italiani su dieci (37%) che hanno scelto di regalare fiori mentre a seguire si classificano cioccolatini o altri dolci (30%), vestiti, abbigliamento o accessori (25%) e gioielli o altri oggetti di valore (8%) secondo l'indagine on line della **Coldiretti** condotta tra coloro che hanno deciso di festeggiare con un omaggio.

*Sono molti i prodotti della campagna che da nord a sud del Paese – sottolinea la Coldiretti – vengono considerati come elisir naturali dell'amore, ai quali sono attribuiti dalla tradizione straordinari poteri stimolanti, in alcuni casi addirittura confermati da prove scientifiche.*

Non è dunque necessario ricorrere a rischiose spezie esotiche che vengono dall'estero in un Paese ricco di alternative naturali sperimentate nei secoli, di generazione in generazione. La tendenza – spiega **Coldiretti** – è per una ricerca della naturalità, dei sapori genuini e sinceri, con cibi ai quali vengono attribuite proprietà afrodisiache e contribuiscono a rendere più stuzzicante la cena di San Valentino che resta un appuntamento irrinunciabile per molte coppie.

Il pistacchio di Bronte – sottolinea la Coldiretti – è considerato un cibo dell'amore per l'abbondante presenza di antiossidanti e l'elevato contenuto di arginina, aminoacido che aiuta a preservare la flessibilità delle arterie e a migliorare il flusso sanguigno. Per i più coraggiosi c'è l'aglio che Galeno – ricorda la Coldiretti – definì il bulbo "eccitante per Venere" con proprietà che gli antichi romani attribuivano anche allo scalogno, mentre la cipolla rossa se tagliata a metà emana un profumo tipico e fortemente aromatico che cattura i sensi.

*Ma sulle tavole della passione – continua la Coldiretti – non può mancare il peperoncino da sempre considerato un potente afrodisiaco per l'effetto vasodilatatorio sulla circolazione periferica e anche la 'nduja grazie al sapiente mix di squisita carne di maiale e al notevole contenuto di peperoncino, mentre dal punto di vista simbolico l'anguilla è stata considerata afrodisiaca sin dall'antichità per la sua somiglianza con il serpente tentator*

Un elisir d'amore che favorisce anche la digestione è lo zafferano prodotto dagli stimmi essiccati dei fiori di "**crocus**

**sativus**” mentre i pinoli che nella credenza popolare sono propiziatori di fertilità hanno notevole contenuto di zinco, minerale utile per i livelli di testosterone mentre il finocchietto selvatico ha un effetto equilibrante sui livelli ormonali femminili. Per avere Cupido come alleato si può anche tentare – evidenzia la Coldiretti – con il brodo di giuggiole, da qui la nota espressione per indicare uno stato d’estasi e ancora utilissimi sono il miele e il tartufo le cui proprietà sono state tramandate nel tempo e trasfuse in piatti e ricette della tradizione.

Chi pensasse invece di puntare anche su prodotti e spezie esotiche deve fare attenzione– avverte la Coldiretti – perché molti di quelli ritenuti “superfood” provengono spesso da paesi dell’Asia che hanno livelli di sicurezza alimentare molto bassi e numerose segnalazioni del sistema di allarme rapido UE (RASFF) per contaminazioni microbiche, contenuto di aflatossine o pesticidi oltre i limiti.