

**PRIMA COLAZIONE E CINEMA: UN BINOMIO “DA SOGNO”.**

**LA SETTIMA ARTE CELEBRA IL PASTO PIU’ IMPORTANTE DELLA GIORNATA**

* *Dal croissant del romantico “Colazione da Tiffany” al latte e cereali della colazione spaziale di “Alien”, sono innumerevoli le pellicole cinematografiche che rendono omaggio al primo pasto del mattino.*
* *In occasione della Notte degli Oscar (25 aprile), “Io Comincio Bene” (*[*www.iocominciobene.it*](http://www.iocominciobene.it)*) – il portale dei breakfast lovers – ha raccolto le più indimenticabili scene di film cult che celebrano il rito della prima colazione e ne ha scelte 5, rilette in chiave “pop” dall’artista contemporaneo Ezio Ranaldi in 5 opere inedite, e trasformate – con il contributo della biologa nutrizionista Valeria Del Balzo – in 5 menù ispirati alle celebri pellicole.*
* *Protagonisti indiscussi della scena: latte, caffè, yogurt, cereali, frutta, biscotti e fette biscottate con marmellata o crema spalmabile. Secondo una ricerca dell’Osservatorio Doxa/Unionfood, infatti, la prima colazione piace al cinema come a tavola, tanto che 9 Italiani su 10 al primo pasto del mattino non rinunciano.*

**Aprile 2021** - Il cinema si è fatto prendere per la gola, spesso. Anche e soprattutto a colazione. Non è solo **il pasto più importante della giornata**, ma un vero e proprio **momento “che fa sognare”**. Dai colossal americani alle commedie iconiche italiane, **la settima arte ha reso omaggio alla prima colazione** con scene memorabili che hanno fatto la storia della cinematografia internazionale, restando nell’immaginario di grandi e piccoli.Del resto, forse non tutti sanno che la prima pellicola della storia, *“Repas de bèbè”*, immortala in 50 secondi Auguste Lumière e la moglie intenti a dare il primo pasto della giornata al loro bambino. La colazione, usata come metafora, celebra la nascita del nuovo mezzo: il cinematografo. Da allora, sono state **molteplici le scene indissolubilmente legate alla prima colazione** rimaste impresse nell’immaginario dei cinefili. In occasione della **Notte degli Oscar 2021** (il prossimo 25 aprile), ***“Io Comincio Bene”*** – il portale che racconta il valore e l’importanza di questo momento – celebra il binomio “colazione & cinema” con una raccolta di scene iconiche legate al primo pasto del mattino, che piace a tutti sul grande schermo e a tavola: non a caso, secondo una ricerca dell’**Osservatorio** **Doxa/Unionfood**, **9 Italiani su 10 (l’88%) alla prima colazione non rinunciano**.

Un’ottima notizia per gli esperti di nutrizione, che da sempre ribadiscono l’importanza di questo pasto. *“Dal punto di vista nutrizionale, la prima colazione è il momento in cui riforniamo di energia l’organismo dopo il digiuno notturno* – spiega **Valeria Del Balzo, biologa e nutrizionista** presso l’Università “La Sapienza” di Roma – *Saltarla del tutto, senza mangiare null’altro prima del pranzo, non solo fa arrivare al pasto successivo eccessivamente affamati ma, per compensare la fame, si rischia di mangiare in modo disordinato durante il resto della giornata: non a caso, molti studi scientifici dimostrano che le persone in sovrappeso, o addirittura obese, nel 90% dei casi non la consumano abitualmente. Mangiare al mattino, invece, ci consente di distribuire le calorie in modo equilibrato nell’arco della giornata”.*

**Ma come viene rappresentata la prima colazione al cinema?** Abbondante per Richard Gere e Julia Roberts in ***“Pretty* *Woman”***, che in hotel si concedono croissant, pancake con bacon, frutta e spremuta d’arancia. Ma anche per John Travolta e Samuel L. Jackson in ***“Pulp Fiction”***, che in un diner consumano pancake, uova, bacon e caffè americano. Più leggera, invece, per Totò e Peppino ne ***“La banda degli onesti”*,** che al bar discutono di capitalismo e marxismo gustando soltanto una tazzina di caffè con zucchero.

In tutte le pellicole, **la colazione è** **sinonimo di convivialità e dialogo,** così come lo è per **1 Italiano su 3** che, durante il primo lockdown, **ha riscoperto il valore di farla in famiglia** o con il partner, e per **il 28%** che **ha dedicato più tempo** al primo pasto della giornata (che oggi ha una durata media di **13 minuti**). “*Mangiando lentamente mastichiamo anche meglio: questo è un vantaggio per il processo digestivo perché raggiungiamo prima il senso di pienezza del nostro stomaco, dal quale viene mandata una risposta di tipo ormonale al cervello per segnalare l’interruzione del pasto”* commenta **Valeria Del Balzo**.

**La prima colazione è sempre stata un’inesauribile fonte di narrazioni cinematografiche**: ha ispirato storie d’amore e d’amicizia; ha legato persone di diverse parti del mondo evocando emozioni e ricordi; ha raccontato personaggi, vite, esperienze; è stata spesso un elemento fondamentale per costruire l’atmosfera e il quadro della narrazione.

Dal latte con cereali, consumati prima di andare a scuola dal protagonista del film horror ***“Il Sesto Senso”*** ai panini dolci dei fratelli Pontipee in ***“Sette spose per sette fratelli”***: al cinema come a casa, variare il menù rende divertente fare colazione. Inoltre, dal punto di vista nutrizionale, **essere monotoni significa limitare** **l’apporto di nutrienti**. Variare a colazione è essenziale, anche dal punto di vista della sicurezza alimentare.

Così come è importante **prendersi il giusto tempo per cominciare bene** **la giornata a tavola**. “*Il pasto del mattino dovrebbe essere un momento di aggregazione: la famiglia si riunisce per un pasto ‘in comune’ durante il quale si parla, ci si confronta. Dedicare del tempo alla colazione aiuta anche il risveglio. In questo senso, il lockdown potrebbe essere stato, per quanto riguarda la prima colazione, un vantaggio: senza la fretta di uscire di casa, senza i bambini da dover portare a scuola, abbiamo potuto apprezzare di più la possibilità di sederci a tavola per fare colazione in tranquillità con i nostri cari. Sarebbe importante, anche in futuro, mantenere questa buona abitudine”* conclude **Valeria Del Balzo.**

**5 OPERE D’ARTE “POP” ISPIRATE A 5 COLAZIONI DA OSCAR: L’INTERPRETAZIONE DI EZIO RANALDI**

*“Io Comincio Bene”* ha selezionato 5 scene indimenticabili di colazioni cinematografiche, che sono state rilette **in chiave “pop”** dall’artista contemporaneo **Ezio Ranaldi** – noto per la destrutturazione di locandine dei film – e riprodotte in opere inedite ispirate ai **5** **film cult*: Colazione da Tiffany, Il Monello, Notting Hill, Sentieri Selvaggi* e *Alien.***

Una gallery di **immagini che rendono omaggio alla prima colazione dolce all’italiana,** dove latte, caffè, biscotti, cereali, frutta, pancake e croissant dominano la scena, sono al centro della storia, diventano parte essenziale dei dialoghi, ci fanno sognare e ci proiettano in un mondo fantastico.

La prima opera ci rimanda a un grande classico, ***“Colazione da Tiffany”*,** la pellicola che ha consacrato Audrey Hepburn nell’olimpo cinematografico anche grazie alla **colazione da asporto più iconica nella storia del cinema:** chi non la ricorda avvolta nel suo tubino nero Givenchy, con un filo di perle e occhiali scuri, fare colazione con caffè da asporto e croissant, davanti alla vetrina della celebre gioielleria newyorkese?

A seguire, ***“Notting Hill”:*** non solo romanticismo e humor inglese a tavola per Julia Roberts e Hugh Grant, che interpretano la famosa attrice Anna Scott e il libraio squattrinato William, ma anche pane, burro e marmellata con latte, frutta e thè. Un menù che trova d’accordo anche la metà degli Italiani: infatti **il 44% fa colazione** **a casa** **con pane o fette biscottate**, da sole o accompagnate da marmellate o creme spalmabili.

Pancake, burro e sciroppo d’acero imbandiscono, invece, la tavola di Charlie Chapline de ***“Il monello” (The Kid*),** nella scena di prima colazione tratta dall’omonimo film in bianco e nero. La grande abbondanza di pietanze a tavola strappa un sorriso, ma nasconde una lacrima: probabilmente, per i protagonisti della scena **i tanti, troppi pancake saranno l’unico pasto del giorno** (o dei giorni a seguire).

La quarta opera è ispirata a un grande classico tra i western americani, una pellicola così celebre da dare il nome anche ad una testata di settore – chiamata, per l’appunto, ***“Sentieri Selvaggi”*** – e ritrae il reverendo Clayton fare colazione con caffè e un biscotto in compagnia del protagonista (interpretato da John Wayne), a casa della cognata Martha. Proprio come **il 40% degli Italiani** che, al mattino, **consuma biscotti secchi o classici, ma anche ricchi o farciti.**

Infine, arriva la colazione “spaziale” di ***“Alien”,*** con una ricca selezione di cereali per i membri dell’equipaggio del Nostromo, la gigantesca astronave in cui è ambientato il capolavoro fantascientifico di Ridley Scott.

**Ufficio stampa Unione Italiana Food**

INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Livia Restano 345.4000009; [l.restano@inc-comunicazione.it](mailto:l.restano@inc-comunicazione.it)