

**COLAZIONI NEL MONDO**

**COME SI COMINCIA LA GIORNATA NEI 5 CONTINENTI**

*La dolcezza tipica della colazione mediterranea e il breakfast anglosassone. L’internazionalità di quella americana e l’intransigenza di quella cinese che prevede*

 *il riso anche al mattino... La prima colazione rappresenta ancora oggi lo specchio*

*dei tempi e delle varie culture alimentari nel mondo.*

*Un excursus ideato dall’Aidepi – Associazione delle industrie del dolce e della pasta - svela tradizioni alimentari e curiosità legate al rito del risveglio nei vari continenti.*

In ogni angolo del mondo gli ingredienti della prima colazione variano in base alle culture e alle abitudini alimentari. Nel bacino del mediterraneo, e soprattutto in Italia, la colazione è sinonimo di cibi dolci. E nel Mondo, forse, solo la colazione sudamericana si avvicina leggermente a questo modello. Nei Paesi asiatici il piatto principale è il riso mentre sulle tavole del Nord Europa non mancano mai al risveglio il salmone affumicato e le aringhe. Gli anglosassoni, infine, non potrebbero mai rinunciare al tradizionale “egg and bacon”. Insomma, ad ogni latitudine ce n’è per tutti i gusti. E allora vediamo più da vicino come prende il via la giornata nei 5 continenti grazie al contributo di un dossier ideato dall’**AIDEPI – Associazione delle Industrie del Dolce e della Pasta.**

**È LA DOLCEZZA DEGLI ALIMENTI IL TRATTO DISTINTIVO DELLA COLAZIONE MEDITERRANEA**

Il nostro viaggio parte proprio dalla nostra colazione, quella mediterranea, che rappresenta gli usi e i costumi alimentari di Paesi come l’Italia, la Francia, la Spagna e la Grecia. Il comune denominatore che lega queste Nazioni a colazione è senza dubbio la **preferenza del dolce rispetto al salato.**

In **Italia,** tra gli alimenti protagonisti della tavola ci sono biscotti, pane e fette biscottate, con o senza marmellata, miele e creme spalmabili alla nocciola o al cacao. Negli ultimi anni poi sono entrati a far parte della nostra tradizione alcuni alimenti “internazionali” come ad esempio i cereali. Spesso a colazione si consumano anche merendine, brioches, cornetti confezionati e yogurt. Mentre per quanto riguarda le bevande, vanno per la maggiore latte, caffè, caffellatte, cappuccino e tè. Da rilevare inoltre che nel nostro Paese è in crescita il consumo di frutta, un alimento abbastanza estraneo alla nostra tradizione a colazione.

*“La nascita della prima colazione in Italia come pasto a se stante,* **afferma il Prof. Marino Niola dell’Università “Suor Orsola Benincasa” di Napoli,** *è un fenomeno abbastanza recente che risale al miracolo economico, quando le abitudini alimentari degli italiani virano verso un modello alimentare a carattere nazionale. E’ lì che si afferma il mantra del perfetto risveglio, la regola aurea della colazione all´italiana: dolce, semplice, leggera, energetica. Roba da bambini in confronto alle minacciose bordate caloriche del breakfast nordico che fanno pensare alla colazione degli orchi delle fiabe, quelli che mangiano trecento buoi senza lasciare nemmeno un ossicino. Un’altra caratteristica che contraddistingue la colazione italiana è la tradizione, anche perché nel nostro paese i processi di globalizzazione delle abitudini e degli immaginari alimentari sono stati più lenti che altrove: ritrovare a tavola i sapori della tradizione ci aiuta e ci tranquillizza, basti pensare al ruolo che ha avuto ed ancora ha oggi il pane sulle nostre tavole del mattino.”*

**FRANCIA, SPAGNA E GRECIA: ANCHE QUI IL DOLCE TRIONFA**

La **Francia**, invece, è la patria del caffelatte, della crepe guarnita di zucchero ma soprattutto del croissant. Queste celebri “brioche”, sorprendentemente, non sono state inventate in Francia, bensì in Austria. Nel 1686 i turchi cercarono di espugnare Vienna scavando dei passaggi sotterranei durante la notte. Ad accorgersene furono i fornai, che diedero l’allarme e salvarono la capitale e per premiarli fu concesso loro d’inventare un dolce: nacquero cosi i kipfel, brioche a forma di mezzaluna, per evocare il simbolo presente nella bandiera turca. In seguito la regina Maria Antonietta li portò in Francia, dove presero il nome di croissant. In Francia la tipica colazione è caffelatte o tè, solitamente accompagnati da crepe o dal classico croissant oppure pane di tipo baguette con marmellata o panini al burro. Il tutto può essere completato da una spremuta d’arancia, molto di moda soprattutto nei bistrot parigini. Ultimamente si sta però ricominciando a introdurre i cereali.

Per ciò che concerne la **Spagna**, la colazione tipica è a base di caffelatte, brioche e cioccolato in tazza molto denso. In alcune zone della Spagna centrale c’è l’abitudine di consumare caffè con leche e churros o porras, brioche che si accompagnano al cioccolato caldo.

Infine gli abitanti della **Grecia,** sono, rispetto alla media europea, grandi consumatori di frutta come anguria, melone, pesche o le gustose banane cretesi. Più in generale la tipica colazione greca è a base di caffè greco, tipico per la polvere di caffè che si sente fra i denti mentre lo si beve, ma che - in realtà – è di origine turca, yogurt bianco con miele o noci, formaggio fresco, un dolce a base di frutta secca, uva sultanina e miele.

**DAL DOLCE AL SALATO…LA COLAZIONE NORDEUROPEA**

Se prendiamo ad esempio i cibi principali consumati al mattino da inglesi, tedeschi e scandinavi avremmo il cosiddetto modello di colazione nord-europeo.

Il menù **anglosassone** è certamente la colazione più conosciuta a livello internazionale: le uova strapazzate con il bacon ad esempio sono servite in tutti i grandi alberghi. Tra gli altri piatti forti compaiono le salsicce, il rognone, la carne di montone, ma anche i funghi e i cereali. Immancabili, inoltre, il tè, il pane tostato, il burro, il miele e la marmellata.

Anche in **Germania** appena alzati, i cibi consumati per darsi il giusto sprint sono considerati le uova e la pancetta. A questo abbinamento di base i tedeschi aggiungono volentieri brioche salate e wurstel. Esiste una versione "light" formata da latte, succo di frutta, gallette con burro.

Direttamente dalla **Scandinavia** arriva, invece, la tradizione delle aringhe e del tonno a colazione, accompagnate da pane scuro e integrale, pancetta, uova, krapfen, wurstel e succo di mirtillo.

Una tipica colazione **turca** si basa su formaggi come il kaşar, burro, olive, uova, pomodori, cetrioli, peperoni, marmellata e miele. Spesso è presente anche una salsiccia speziata detta sucuk (tipica salsiccia speziata), ma anche zuppe. Un’altra tipico piatto è il menemen i cui ingredienti sono uova, pomodori e peperoni soffritti in burro o olio d’oliva. La bevanda che accompagna solitamente questo ricco pasto è il tè nero.

Un altro esempio di colazione abbondante è quella fatta dagli **Israeliani**: frittata, insalata, pomodori, cetrioli, cipolla, carote, formaggi spalmabili o salati, pane tostato, yogurt, frutta, caffè. A volte aggiungono anche aringhe e tonno.

**NELLA PATRIA DEI MUFFIN (E DEI PANCAKES): LA COLAZIONE A STELLE E STRISCIE**

In qualsiasi città degli Stati Uniti, un must della Prima Colazione sono i **pancakes**. Si tratta di frittelline fatte con farina, uovo, zucchero e lievito, servite impilate e abbondantemente cosparse da sciroppo d’acero. Oppure si possono trovare i **muffin,** soffici dolcetti con cioccolato o frutti di bosco, e i **doughnut**, ciambelle ricoperte di cioccolato o glassa di zucchero. Gli statunitensi, poi, non rinunciano neppure ai sapori salati nel breakfast e accompagnano volentieri al pane prosciutto cotto, formaggi e uova. Anche tè, caffè, pane, burro, dolci e torte possono apparire con frequenza sulle tavole degli americani che fanno colazione a casa.

**RISO ANCHE A COLAZIONE… IN MEDIO ORIENTE è UN MUST**

In medio Oriente il riso è protagonista anche a colazione. Non è un caso che in **Cina** la parola colazione significhi proprio “riso del mattino”. La bevanda più richiesta invece è il pregiato tè bianco accompagnato dai fan (un piatto a base di cereali come riso, orzo, granturco) o dal cai (un contorno fatto di pesce, carne o verdure). Ma attenzione: in controtendenza con gran parte del mondo sulla tavola dei cinesi non troverete mai latte o caffè.

Difficile invece che l’indiano consumi la prima colazione. Ma nelle famiglie del ceto alto dell’**India** al mattino – sulla tavola – non mancano il tipico pane chapati, gli involtini di riso e cocco dosa, le focaccine di farina e patate cotte al forno e chiamate poori, il puttu e i vada. Fa eccezione il Nord dell’India dove si prediligono i più calorici legumi viste le insidie climatiche e all’alba si consuma una minestra di piselli secchi con una particolare pasta fatta a mano e chiamata thukpa.

Mentre in **Giappone** i fedelissimi del modello nipponico – al loro risveglio – amano cibarsi di riso, uovo crudo, pesce, verdure, funghi e zuppe varie. La colazione tipica prevede tè, riso, zuppa di miso, ma anche alghe, tofu grigliato (formaggio di soia), vongole e uova.

Nel **Sud est asiatico,** molto apprezzato l’abbinamento di riso e pesce diffuso nelle Filippine e a Singapore, con l’aggiunta di latte e cocco.

**ANCHE IN AFRICA ESISTONO TRADIZIONI LEGATE AL PRIMO PASTO DELLA GIORNATA**

La tradizione culinaria più spiccata nel continente africano è sicuramente quella berbera. Nei paesi magrebini al mattino ci si delizia con il tè verde alla menta accompagnato da fette di semplice pane bianco abbinato al cous-cous e a qualche goccia del pregiato olio argan, dal sapore di nocciola e dal colore dorato. In Senegal e nel Gambia, invece, si prediligono le arachidi accompagnate da un impasto di miglio, pomodori e verdure.

**IN SUD AMERICA…LA COLAZIONE PIÙ SIMILE ALLA NOSTRA**

La colazione sudamericana è quella che più somiglia alla nostra: comprende infatti caffelatte, te o yerbamate, insieme con pan dulce, o medialunas, croissant in formato mignon. Ma ci sono delle eccezioni, come in Perù. Ai discendenti degli Incas andini come primo pasto della giornata piace consumare il tamole, un impasto bollito di mais, carne e olive servito con una copertura di foglie di banano. Ma sulle coste del Perù si mangia spesso anche un piatto di pesce fritto con le cipolle chiamato cebiche. Infine, sulla tavola dei peruviani - di primo mattino – non mancano mai burro, marmellata e il caratteristico lomito al sugo, un pasticcio di carne, cipolle e pomodoro che si abbina bene a tè e caffè.