

**FETTE BISCOTTATE, BISCOTTTI, LATTE, CAFFÈ, MARMELLATA:**

**VIAGGIO NELLA LA STORIA DI 10 ALIMENTI SIMBOLO**

**DELLA COLAZIONE DEGLI ITALIANI**

*Chi ha inventato il cappuccino? Da dove arriva la parola “cornetto”? Quando abbiamo iniziato a*

*consumare i biscotti? Io Comincio Bene, blog dedicato al mondo della prima colazione, ripercorre la storia della colazione italiana, attraverso i prodotti che sono i protagonisti oggi della tavola al nostro risveglio.*

Latte, caffè, fette biscottate, muesli, merendine, marmellata e crema spalmabile. E poi torte, cereali, biscotti. La colazione italiana ha una tradizione antichissima che ci riporta molto indietro nel tempo e spesso fuori dai nostri confini. Le fette biscottate ad esempio, sono nate nella Prussia dell’Ottocento per evitare sprechi, mentre il latte è figlio della civiltà di Mesopotamia. Il caffè si narra sia nato in Etiopia mentre il celebre croissant ha avuto i suoi natali nella Vienna del Seicento. Il blog [www.iocominciobene.it](http://www.iocominciobene.it) - spazio online della campagna sostenuta da Unione Italiana Food, già AIDEPI, Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane, che da diversi anni promuove il valore della prima colazione - ripercorre la storia di **10 alimenti che fanno parte della colazione italiana**, attraverso una serie di curiosità e aneddoti.

**#1 IL LATTE COME ALIMENTO? NASCE NELLA NOTTE DEI TEMPI**

La storia del latte? È legata a quella dell’uomo da tempi remotissimi, fin da quando ha iniziato ad addomesticare gli animali e in seguito ad allevarli. **Già 8000 anni fa in Mesopotamia si tentava di addomesticare animali da latte** e da allora è utilizzato nella nostra alimentazione. Innumerevoli i benefici tanto che era largamente usato nella medicina antica e medievale per lenire i bruciori di stomaco. E oggi? Se nell’antichità era disponibile solo appena munto, oggi lo troviamo un latte per ogni esigenza: non solo fresco o a lunga conservazione, ma anche microfiltrato, e poi intero, scremato o parzialmente scremato. Esistono versioni senza lattosio e latti speciali, con aggiunta di calcio e vitamina d, di fibre o omega 3.

**#2 IL CAFFÈ: LA “BEVANDA NERA” PIÙ FAMOSA AL MONDO**

Le grandi scoperte sono spesso frutto di errori o di eventi fortuiti, proprio come quella del caffè. Secondo la leggenda, **tutto ebbe inizio nel IX secolo, in Abissinia, l’odierna Etiopia**. Un pastore che viveva nella provincia di Kaffa si stupiva del fatto che le sue capre non riuscissero a dormire la notte. Non sapendo cosa fare, si rivolse ai religiosi di un vicino monastero, che svelarono l’arcano: alle capre piaceva mangiare i frutti simili a ciliegie di una strana pianta: l’arbusto di caffè. Spinti dalla curiosità scientifica, i monaci prepararono un infuso con queste bacche e dopo aver bevuto la bevanda si sentirono pervasi di energia. Da allora la “bevanda nera” conquistò dapprima i Paesi islamici e poi il resto del mondo, fino a diventare la bevanda più popolare del pianeta dopo l’acqua.

**#3 I BISCOTTI E IL MITO DEL *“PANIS BISCOCTUS”* DI GIASONE**

Il termine biscotto **deriva dal latino *“panis biscoctus”,* letteralmente pane cotto due volte**. La tradizione racconta che Giasone, uno dei mitici argonauti, stava preparando la spedizione per andare a cercare il vello d’oro. Incaricò il suo cuoco di preparare i pani da imbarcare, che sarebbero serviti come scorte durante il lungo viaggio. Il cuoco, dopo aver infornato i pani, si addormentò. Rimasti troppo a lungo nel forno, i pani si ridussero in volume, diventando sottili e friabili. Nonostante l’infornata sbagliata, Giasone decise di portarli comunque con sé. Quello che era stato un errore si era rivelata invece una scelta vincente: era nato il biscotto!

**#4 LE FETTE BISCOTTATE ARRIVANO DAI PRUSSIANI**

Leggere e fragranti le fette biscottate sono tra gli alimenti sulle tavole degli italiani a colazione ma quando e da chi furono inventate? Dobbiamo **risalire nella Prussia dell’Ottocento** ed in particolare in un momento in cui la comunità mennonita aveva necessità di risparmiare e di evitare sprechi, oltre che avere un prodotto che si potesse conservare a lungo nel tempo. Nacquero così le fette biscottate: proprio come i biscotti, si tratta di fette di **pane cotto due volte che dura nel tempo** che i mennoniti, una comunità religiosa, dalla Prussia portarono in varie parti del mondo, in particolar modo in USA, Canada, Sud America. **Agli Stati Uniti spetta il merito di aver reso le fette biscottate un prodotto di largo consumo** e realizzato su scala industriale.

**#5 LA CREMA SPALMABILE: DAL PIEMONTE ALLA CONQUISTA DEL MONDO**

Amata da grandi e piccini, la crema spalmabile alla nocciola nasce dopo la seconda Guerra Mondiale ad opera di un pasticciere piemontese. La sua primissima versione è diversa da come la conosciamo oggi: si trattava infatti di **una pasta dolce** con nocciole, zucchero e il poco cacao disponibile a quel tempo, **con la forma di un panetto**, in modo da poterla tagliare e gustare su una fetta di pane. Da allora la crema spalmabile alla nocciola ne ha fatta di strada e oggi ha un successo globale, tanto che se si mettessero in fila tutti i vasetti prodotti in un anno si arriverebbe ad una lunghezza pari ad 1,8 volte la circonferenza terrestre.

**#6 MERENDINE: UNA STORIA TUTTA ITALIANA**

Dal latino *“merere”,* che vuol dire “meritare”, la merenda era considerata come una sorta di premio. Complici i cambiamenti dello stile di vita hanno portato, col tempo, a considerare un modello più salutare e a suddividere l’alimentazione giornaliera in 5 pasti nell’arco della giornata, compresa la merenda. La merendina è un prodotto dalla storia tutta italiana, in nessun altro Paese esistono prodotti definiti con questo nome. Ma quando sono nate le merendine come le conosciamo oggi? Le prime **risalgono agli anni ’50**: si tratta di **rivisitazioni, in piccolo formato, dei grandi classici della pasticceria italiana**, come la colomba e il panettone. Negli anni ’60, sempre in versione mignon, iniziarono a spopolare i dolci casalinghi a base di pan di spagna e pasta frolla e negli anni ’90 nascono le merendine refrigerate: una vera rivoluzione per il settore. Oggi le merendine piacciono non solo ai bambini ma anche agli adulti che le consumano in media 2 volte a settimana.

**#7 LA MARMELLATA DI ARANCE E LA STORIA DI CATERINA D’ARAGONA**

Fragola, ciliegia, frutti di bosco. La marmellata, spalmata su pane o fette biscottate, è tra i protagonisti della colazione all’italiana. Tanti i gusti in cui possiamo gustarla, altrettante le storie che raccontano della sua nascita, come quella che risale a Caterina d’Aragona. Secondo la leggenda, dopo il matrimonio con Enrico VIII e il suo trasferimento in Inghilterra, la regina spagnola ordinò la **preparazione della marmellata di arance per avere la possibilità di mangiare i frutti della sua terra**, che tanto le mancavano nel nuovo Paese. In realtà, stando al ricettario romano attribuito ad Apicio e risalente al IV-V secolo dopo Cristo, **già i Greci usavano bollire le mele cotogne insieme al miele, per addensare gli zuccheri e ricavarne una conserva**.

**#8 I DOLCI DELLA TRADIZIONE**

Il profumo di una torta di mele appena sfornata, il gusto intenso di un ciambellone al cacao, la torta della nonna preparata per le colazioni speciali. Quanti piacevoli ricordi ci rievocano i dolci della tradizione italiana ma quali storie si nascondono dietro la loro nascita? Non pensate, ad esempio, che **la torta della nonna** sia un dolce preparato da una nonna per i suoi nipoti: sembra infatti che tutto nacque **in un ristorante toscano,** che portava il nome del luogo, il San Lorenzo. La cucina offriva poca varietà di dolci e su richiesta degli stessi clienti, il cuoco Guido Samorini, propose questo dolce, preparato con due strati di pasta frolla ripieni con crema pasticcera e ricoperta di pinoli, che riscosse ampio successo. Il dolce divenne parte integrante della tradizione fiorentina e successivamente spopolò in tutta Italia. **La famosissima torta di mele nasce invece in Francia, intorno al 1300**. In quel periodo, a dettare le regole della cucina e a diffondere le ricette erano soprattutto i monaci che erano soliti preparare la *"tarte aux pommes",* una versione della torta di mele diversa da come la conosciamo oggi. Sembra che la versione della torta di mele più vicina a quella odierna sia di origine anglosassone: la **famosa *apple pie* si diffuse in maniera capillare durante il periodo della colonizzazione americana** diventandone il simbolo gastronomico.

**#9 IL CORNETTO E LA MEZZALUNA TURCA**

Dall’Austria, passando per la Francia, il cornetto è arrivato in Italia, affermandosi fra gli alimenti preferiti a colazione. Croissant, cornetto…comunque la si chiami, la morbida brioche accontenta davvero tutti, grandi e piccini, ma a cosa si deve la caratteristica forma a mezzaluna? **Secondo la tradizione il cornetto sarebbe nato nel 1638 a Vienna, durante il secondo assedio alla città da parte degli Ottomani.**

Sembrerebbe che i viennesi, presi alla sprovvista, reagirono sbeffeggiando i turchi sulle mura della città, mangiando un tipo di pane al burro, il kipferl. Un’altra versione vuole che siano stati i fornai viennesi, lavoratori notturni, i primi a dare l’allarme e abbiano festeggiato il mancato assedio con il **dolce lievitato a forma di mezzaluna, simbolo degli ottomani**.

**#10 LA SECONDA VITA DEL MUESLI E DEI CEREALI**

Se agli inizi degli anni ’60 era considerato come un cibo adatto soprattutto a chi è a dieta, oggi il muesli è diventato uno dei protagonisti indiscussi della colazione e sinonimo di colazione sana e nutriente. La sua **ricetta originale, creata dal medico svizzero Maximilian Bircher-Benner** con lo scopo di preparare un alimento sano e completo da utilizzare nell'alimentazione ospedaliera, era composta da fiocchi d’avena, mandorle, noci, semi di girasole e lino, latte di mandorle. Il composto veniva immerso per tutta la notte in acqua e succo di limone, e poi mangiato con lo yogurt. Oggi la tendenza è quella di **scegliere il mix di frutta secca e cereali secondo i propri gusti** e le proprie necessità alimentari e di unirli con yogurt, latte o da usare come base per il porridge e ce n’è per tutti i gusti. La storia dei **cereali da prima colazione ha origine invece nel tardo XIX secolo** ed è legata a quella degli “Avventisti del Settimo Giorno”, gruppo cristiano che seguiva una severa dieta vegetariana. I membri di questo gruppo sperimentarono molti cereali diversi, tra cui grano, riso, avena e, ovviamente, mais. Il legame con diete privative è venuto meno con il tempo e oggi si ritrovano sul mercato moltissime diverse tipologie di cereali.

***“Io comincio bene”*** *è una campagna sostenuta da Unione Italiana Food, già AIDEPI* (*Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane)*, *che vive sul blog* [*www.iocominciobene.it*](http://www.iocominciobene.it)*.  L’obiettivo è promuovere il valore della “buona” prima colazione attraverso la condivisione di storie, curiosità, informazioni che vedono protagonista il primo pasto della giornata, fondamentale per una corretta alimentazione.*

**Ufficio stampa Unione Italiana Food già AIDEPI (Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane)**

INC – Istituto Nazionale per la comunicazione

Valentina Lorenzoni 0644160886; 3316449313; [v.lorenzoni@inc-comunicazione.it](mailto:v.lorenzoni@inc-comunicazione.it)

**Responsabile ufficio stampa e comunicazione Unione Italiana Food Roberta Russo**

Tel. 342 3418400 – [roberta.russo@aidepi.it](mailto:roberta.russo@aidepi.it)