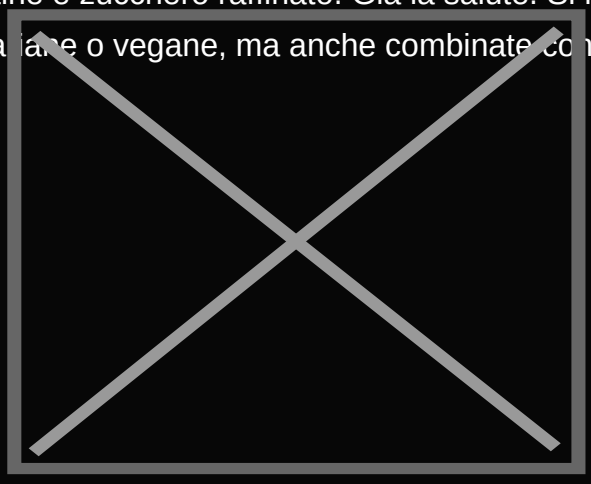
La colazione? All’estero piace tanto da durare tutto il giorno

img1935-52ba4a26

Un pasto che dura tutto il giorno: sempre, ovunque, superando gli steccati tra dolce e salato, etnico e locale, salutare e goloso. È la tendenza che sta emergendo nel mondo. A partire dal primo pasto della giornata, la colazione. Complici di questa ondata le nuove modalità di consumo dei più giovani, l’abitudine a mangiare ciò che si vuole subito, grazie al food delivery, allo street food, all’uso di sostare in locali sempre più accoglienti anche per lavorare, fin dalla mattina, e alla presenza di aree ristorazione ovunque, dai negozi d’abbigliamento ai musei, alle stazioni, ma anche in palestra, nella concessionaria d’auto e nelle lavanderie automatiche. In questo senso va l’estensione del brunch, inteso come una colazione più ricca, curata e complessa, a tutti i giorni della settimana, oltre il week end. Cosa si cerca in questo pasto? Varietà, servizio a buffet, proposte salutari. Esigenza di molti, tanto che una caffetteria londinese, Aprés Food Co, propone una colazione ideata da una nutrizionista, senza glutine e zucchero raffinato. Già la salute. Si ricercano, anche a colazione, le opzioni vegetali. Vegetariane o vegane, ma anche combinate con proteine animali.



DA MATTINA A SERA

Naturale o meno, la voglia di trovare piatti tipici dell’inizio di giornata anche di notte è diffusa. A Los Angeles il Nighthawk: Breakfast Bar si richiama alle “colazioni notturne” richieste dalle rock star degli

anni ‘80 per il dopo concerto, e French toast al brandy, minihamburger e uova Benedict sono proposte con cocktail a base latte e cereali o caffè. Sarà perché c’è bisogno di colazione tutto il giorno, quel senso di dolce e caldo e avvolgente, di infanzia e “cose buone”? Quell’attimo di pausa anche solitaria per riordinare le idee e leggere le notizie?

ETNICA LA PIÙ NUOVA

Secondo una indagine di Technomic un Millennial su due vorrebbe sprimentare “nuovi sapori a colazione”. Ecco allora che arriva la colazione etnica. Considerando la varietà di cucine del mondo, c’è davvero l’imbarazzo della scelta. Con una duplice tendenza: riproporre l’originale, che siano burrito o miniporzioni giapponesi (tofu fresco, zuppa di miso, riso e alghe), le Tex mex *huevos rancheros* o il mediorientale *shakshuka*. O contaminare tra generi. Tipico il caso dei dolci, con al centro la ciambella donut, che si ibrida nell’ormai storico e fotografatissimo Cronut (croissant e donut) evoluto nei Froughnut (ricoperto di frozen yogurt), Duffin (incrociato col muffin), e l’ultimo arrivato, il Bronut (una spirale piramidale). Perché la colazione non poteva salvarsi dallo strapotere dei social, che lanciano continuamente mode globali. In prima linea anche al mattino i superfood, chia e granola, goji e noci e semi oleosi, i multicereali ma anche il lassi al mango e tutto ciò che è bello, insolito, colorato.

A COLAZIONE L’UOVO (DI COLOMBO)?

La colazione a base di uova e pancetta, patate e salsiccia resta la preferita negli USA. E se la proponessimo anche da noi? In Italia è pressoché introvabile al bar. Eppure potrebbe essere una attrattiva interessante per i clienti stranieri nelle aree turistiche. Ma anche il cliente italiano nel weekend in ottica brunch, potrebbe apprezzare. Qualche idea fuori dal mucchio? Le uova alla Benedict, la classicissima (ma sempre meno nei menu) omelette, le francesi Quiche Lorraine e French toast (anche nella versione con avocado, gettonatissima dai salutisti). Sembra ormai tramontata la percezione delle uova come cibo ricco di colesterolo e dannoso alla salute, mentre avanza l’idea di una proteina “buona” e ricca, adatta anche ai vegetariani. Inoltre può beneficiare di una versatilità unica, e dà la possibilità di giocare con mille ricette, dal dolce al salato.

Consumi al bar: colazione o dopo cena? L’importante è specializzarsi

Consumi al bar: ecco perché non fermarsi al “solito” cappuccio e brioche

Lombardia, la promozione del territorio passa (anche) dalla Prima Colazione d’Autore

L’Italia? E’ il Paese del cappuccio e brioche

Colazione in catena: guerra dei prezzi e offerta infinita

La pausa pranzo cambia stile: riflettori sul cibo sano, senza dimenticare il panino

In pausa pranzo, via libera al panino. Ma con alcune accortezze

Consumi al bar: è tempo di break (alternativo)

Pane e design nel cuore di Barcellona: sosta d’obbligo al Baluard

Aperitivo nei bar: buffet o piattino al tavolo?

Happy hour, una (piccola) rivoluzione nella “Milano da bere”

Cocktail, la ricetta del Tocando Miles proposta da Stefano Armiento

I drink del dopo cena: la qualità non basta

Cocktail: le ricette di Michael Desiderio e Ivan Patruno

Cocktail: le ricette di Matteo Schianchi e Stefano Armiento

Ambiente, luci, musica e servizio: ecco perché sono essenziali per il dopo cena