Colazioni, come si comincia la giornata nei 5 continenti

colazione-mondo-364377a0

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. Nel mondo, forse, solo la colazione sudamericana si avvicina leggermente a questo modello. Nei Paesi asiatici, invece, 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, Paese che vai, colazione che trovi. Ma più in dettaglio come prende il via la giornata nei 5 continenti? La risposta viene da un dossier ideato da Aidepi - Associazione delle Industrie del Dolce e della Pasta.

I Paesi Mediterranei
Lo studio rileva come la colazione mediterranea, che rappresenta gli usi e i costumi alimentari di Paesi come l’Italia, la Francia, la Spagna e la Grecia, porta alla 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 per esempio i cereali. Spesso a colazione si consumano anche merendine, brioches, cornetti confezionati e yogurt. Per quanto riguarda, invece, 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 virarono 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».
Ma il dolce trionfa anche in Francia, Spagna e Grecia. La Francia è in particolare la patria del caffelatte, della crepe guarnita di zucchero, ma soprattutto del croissant. E dire che queste celebri “brioche”, non sono state inventate in Francia, bensì in Austria: nel 1686 infatti i turchi cercarono di espugnare Vienna scavando dei passaggi sotterranei durante la notte. Ad accorgersene furono i fornai, che diedero l’allarme salvando la capitale; 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. Qui 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 caffè latte, 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.

I Paesi Nordeuropei

Il cosiddetto modello di colazione nord-europeo - osserva lo studio - corrisponde a quanto mangiano al mattino da inglesi, tedeschi e scandinavi. Il menu anglosassone è certamente quello più conosciuto 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 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, poi, si basa su formaggi come il ka?ar, 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 si aggiungono anche aringhe e tonno.

Gli Stati Uniti

In qualsiasi città degli Stati Uniti, un must della prima colazione sono i pancake. 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.

Il Medio Oriente

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.
In Giappone, invece, 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, infine, molto apprezzato è l'abbinamento di riso e pesce diffuso nelle Filippine e a Singapore, con l'aggiunta di latte e cocco.

L’Africa

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.

Il Sud America

La colazione sudamericana è quella che più somiglia alla nostra: comprende infatti caffellatte, 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.