Colazione, un must per 9 italiani su 10. Specialmente se dolce

schermata-2015-10-14-a-160449-26805f03

Colazione: 9 italiani su 10 non ci rinunciano, mentre solo due anni fa erano molti di più. Infatti, secondo i dati dell'**Osservatorio DOXA –AIDEPI “Io comincio bene”**, i breakfast skipper sono scesi in soli 2 anni dal 14% al 9%. Una tendenza che riguarda, per fortuna, soprattutto i giovani e che testimonia una vera e propria fidelizzazione progressiva al primo fondamentale pasto della giornata: oramai fa colazione il 98% dei ragazzi (15-24 anni), mentre nel 2013 erano l'84%.

Schermata 2015-10-14 a 14.48.01

Le preferenze vanno verso la colazione dolce (6 italiani su 10). Ed è un fatto spiegabilissimo- dice la dottoressa Valeria Del Balzo - in quanto dopo la pausa notturna il nostro fisico e il nostro cervello hanno bisogno di zucchero.

Schermata 2015-10-14 a 14.48.31

Tra quelli che la preferiscono salata (il 7%) il piatto forte è il pane, che raccoglie il 72% delle preferenze (sommando sia la versione pane del panificio (44%) sia quella pane confezionato (28%).

Schermata 2015-10-14 a 14.48.52

Tra i prodotti dolci preferiti dagli italiani a colazione al primo posto spiccano i biscotti, scelti da 6 italiani su 10 (58%). Seguono le fette biscottate, con o senza marmellata, miele e creme spalmabili alla nocciola o al cacao (19%).

Il terzo posto (ex aequo) se lo contendono 3 gruppi di alimenti: cereali/muesli; merendine/brioches/cornetti confezionati e yogurt.

Schermata 2015-10-14 a 14.49.07

La colazione dolce è particolarmente amata dalle donne che la preferiscono agli uomini (71% contro 59%) e dai più giovani (70% contro media del 65%).

Colazioni nel mondo

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. Ma cosa succede nel resto del globo?

Ce lo racconta un excursus ideato dall'Aidepi – Associazione delle industrie del dolce e della pasta - che svela tradizioni alimentari e curiosità legate al rito del risveglio nei vari continenti.

CroissantSe i nostri "cugini francesi" si svegliano con **caffelatte, crepe e, soprattutto, croissant**, in Spagna trionfano caffelatte, brioche e cioccolato ma anche **caffè con leche e churros o porras** (brioche che si accompagnano al cioccolato caldo).

Nel Nord Europa la musica cambia: **uova e pancetta, brioche salate e wurstel** in Germania; **uova strapazzate e bacon, salsicce, rognone, carne di montone, funghi e cereali** in Gran Bretagna. Ovviamente con tè, pane tostato, burro, miele e marmellata.

In Scandinavia vanno alla grande **salmone e aringhe, accompagnati da pane scuro e integrale, pancetta, uova, krapfen, wurstel e succo di mirtillo.**

In Oriente **il riso è un must** (dall'India al Giappone, dalla Cina alle Filippine) mentre negli Usa è un tripudio di zuccheri semplici e grassi saturi: **muffin, doughnut , pancake e sciroppo d'acero, prosciutto cotto, formaggi e uova.**

Tra tutte le tipologie di colazioni del mondo, quella che più si avvicina alla nostra è quella del Sud America, che comprende **caffelatte, te o yerbamate, insieme con pan dulce, o medialunas, croissant in formato mignon.**

Tuttavia le eccezioni non mancano: in Perù si consuma il **tamole** (un impasto bollito di mais, carne e olive servito con una copertura di foglie di banano), mentre sulla costa 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.**