

Noi italiani cominciamo la giornata con cappuccino e cornetto, ma come viene affrontata la colazione nel resto del mondo? Dolce o salata? Leggera o calorica? In questo articolo ho provato a fare una panoramica esplorando vari Paesi e le loro abitudini a tavola di primo mattino. Ne è venuto fuori un affascinante quadro con tanti colori e sfumature, che riflette le diversità non solo culturali e gastronomiche dei vari abitanti del pianeta, ma anche le differenze climatiche che per forza di cose determinano la preferenza verso cibi molto calorici e nutrienti (come le uova strapazzate con salsiccia in Polonia) oppure cibi leggeri e rinfrescanti (come la frutta alle Hawaii). Ogni località mette in tavola alimenti differenti, alcuni dei quali ci possono sembrare pure molto strani o quantomeno parecchio dissimili da quelli che abitualmente consumiamo noi in Italia al mattino.

Europa del Mediterraneo



Partiamo dal vedere quelle che sono le colazioni dei Paesi del Mediterraneo, e poi analizzeremo anche la colazione degli stati europei del nord, per apprezzarne le differenze. Possiamo subito dire che in **Italia e Francia** la tendenza è quella di fare una colazione di tipo dolce, molto rapida e fugace, spesso al bar, mentre in Grecia il momento dedicato al primo pasto è tendenzialmente lungo e rilassato, all'interno delle mura domestiche. La **Spagna** invece affianca alla colazione dolce anche quella salata a base di *pan y tomate* ([pane tostato a bruschetta](#), polpa di pomodoro e olio). La più tradizionale in Spagna a dire il vero è proprio quella con la bruschetta ed è [presente anche al bar](#), mentre la colazione dolce è entrata in uso nel tempo per effetto della globalizzazione e del turismo su cui questo Paese si basa largamente. Semplicissimo come pasto, si prepara strofinando aglio fresco e pomodoro maturo sul pane, aggiungendo olio extra vergine e sale il gioco è fatto. Formaggio, prosciutto o [uova strapazzate](#) sono facoltativi per accompagnare la bruschetta. Se siete alle Canarie, la bruschetta sarà [corredata di alici](#), ovviamente. In **Portogallo** la colazione si fa con pane fresco (di grano o di mais) su cui [spalmano burro](#), formaggi, prosciutto o marmellata, accompagnandolo con una semplice tazza di latte, caffè, tè, o cioccolata calda. E vorrei citare anche la colazione del **Marocco**, essendo comunque un Paese che rientra nella Dieta Mediterranea. La colazione in Marocco è piuttosto semplice soprattutto se confrontata con i sapori ricchi e i piatti abbondanti che caratterizzano gli altri pasti della giornata. Nonostante questo, rispetto alla nostra classica colazione italiana, quella del Marocco vi sorprenderà per la [varietà di piatti e cibi utilizzati](#). Si basa su un mix di dolce e salato. Il pane un alimento base nella dieta marocchina e solitamente lo si accompagna ad una moltitudine di piatti e ingredienti come marmellate, mostarde, olio d'oliva o burro e formaggio. Il pane viene spesso usato al posto degli utensili per "raccogliere" il cibo dal piatto. Una delle colazioni marocchine più tradizionali è rappresentata da un piatto semplice che comprende uova fritte o strapazzate, una manciata di olive nere, formaggio a pasta molle e olio d'oliva. Il miele viene spesso accompagnato a questo piatto, assieme al pane che viene utilizzato per raccogliere i vari ingredienti. Altri tipi di colazioni in Marocco sono per esempio quella a base di Msemen e di B'ssara. La msemen è un tipo di focaccia quadrata che ha una consistenza simile alla crepe e viene servita con miele, burro e formaggio cremoso da intingere o spalmare a piacere. In molti locali di take away o caffè la focaccia viene già farcita con miele e formaggio e arrotolata per rendere più facile consumarla mentre si passeggia. La b'ssara è una ricca vellutata di fagioli o fave che viene insaporita con l'aggiunta di peperoncini e cumino e condita con abbondante olio d'oliva. Si mangia con il pane ed è una colazione sostanziosa.

Europa centrale e del Nord

In Paesi come Germania, Polonia, Svezia, Norvegia, Finlandia, Regno Unito, Islanda, la colazione è piuttosto differente da quella dolce all'italiana. Il clima freddo e rigido per gran parte dell'anno spinge naturalmente gli abitanti di questi posti a preferire cibi calorici, grassi e sostanziosi anche nel primo pasto della giornata. In **Germania** e **Polonia** la colazione tipica prevede formaggio, prosciutto, pancetta e salsiccia; il tutto accompagnato da pane e burro. Come bevanda si consumano caffè, tè e succo di frutta. In **Islanda** non scherzano affatto poi: per contrastare buio e freddo, per loro niente è meglio di una [colazione calda e abbondante](#). Aringhe o salmone affumicato, aringhe in agrodolce, salumi, formaggi, pomodori, cetrioli, pani con semi, marmellate fatte in casa, yogurt, burro, malto. E a completare l'effetto ricostituente, una zuppa d'avena con a bagno dei cornflakes. Ma potreste trovare addirittura anche della [carne di agnello in gelatina](#). La **colazione svedese** è ugualmente abbondante e prevede uova sode o strapazzate, prosciutto, salsicce, paté di fegato spalmabile, formaggio, succhi di frutta, cereali e yogurt con muesli. In **Inghilterra**, si sa, la colazione è salata e abbondante: nel piatto completo che costituisce la classica colazione inglese non devono mancare fagioli, salsiccia, bacon (pancetta fritta), uova, funghi, hash browns (frittelle di patate) e pane tostato. Il tutto è accompagnato da una fumante tazza di tè.

Gli altri nel mondo



Infine una panoramica veloce sulle colazioni di alcuni altri Stati in giro per il pianeta. Cominciamo dagli **USA**, che fanno una colazione [iper-zuccherata](#), di certo non quella da prendere ad esempio se si vuole seguire uno stile alimentare corretto e sano: pancake, sciroppo d'acero o di glucosio, mirtilli, caffè americano zuccherato, latte e succo d'arancia. Nelle varianti più abbondanti non mancano neppure le uova strapazzate e il bacon. In **Canada** la colazione è identica. Ovviamente questa è la colazione americana standard ma sono sempre possibili anche colazioni più salutari [a base di avocado](#), uova, pane e pomodoro.

Russia: la più classica delle colazioni russe, ha come base principale i [sirniki](#), ovvero una sorta di pancake fritti di ricotta mescolata a uova e farina, spesso accompagnati dai frutti di bosco freschi o marmellata, e kefir o yogurt.

Messico: il popolo messicano ama iniziare la giornata con il [chilaquiles](#): piatto

tradizionalmente preparato con le *tortillas* di mais avanzate, successivamente fritte e rese croccanti, immersi in una salsa piccante, guarnita con uovo fritto e avocado.

Australia: c'è solo un ingrediente di cruciale importanza nella colazione australiana, la [Vegemite](#). Si tratta di una [crema scura salata](#) composta da estratto di lievito e vari additivi (è un prodotto industriale della Kraft), simile alla britannica Marmite, che viene spalmata su fette di pane tostato. La Marmite e la Vegemite sono creme spalmabili dal gusto salato e dalla consistenza pastosa e appiccicosa.

India: colazione di gusto diametralmente opposto al nostro. Patate arrosto con rosmarino, tofu, lenticchie, e [puri bhaji](#), ossia, pane fritto servito con patate all'aglio.

Perù: la colazione tradizionale è alquanto particolare e si basa su un piatto chiamato [Ceviche](#). Mangiato in qualunque pasto della giornata, il *Ceviche* è a base di frutti di mare crudi e marinati nel limone, uniti a spezie piccanti tipo peperoncino e coriandolo, è una buona abitudine della colazione peruviana. Immane anche la loro bevanda nazionale iperzuccherata, chiamata [Inca Kola](#), in pratica la coca-cola peruviana ma con ingredienti diversi e un colore giallo dovuto ad un colorante sintetico chiamato tartrazina, molto controverso e autorizzato anche da noi nella UE come additivo alimentare. A mio avviso, a breve questo colorante verrà completamente vietato per la sua pericolosità e tossicità che è emersa da diversi [studi recenti](#).

Israele: gli israeliani iniziano la giornata con la loro *shakshuka* (che significa mistura): un piatto di origine tunisina e algerina, trapiantato nella cultura ebraica, a base di cipolla, aglio, pomodori, peperoni, uova, pepe nero e spezie varie.

Hawai: nient'altro che [deliziosa frutta fresca](#) per la colazione hawaiana, d'altra parte l'isola ne offre in gran quantità in ogni periodo dell'anno. Possono arricchire la colazione anche un paio di bagel.

Giappone: la [colazione tradizionale giapponese](#) è salata e prevede sempre: riso al vapore in bianco, pesce alla piastra, natto (fagioli di soia fermentati) con sopra un uovo crudo, zuppa calda di miso e tsukemono, ovvero i sottaceti.

Uganda: come tanti stati molto estesi, anche in Uganda la colazione varia da regione a regione. Ciò nonostante, si può indicare come tipica colazione ugandese il [katogo](#), un piatto a base di banane verdi e carne stufata con salse a base di verdure e fagioli.

Insomma, come potete vedere ce n'è per tutti i gusti e tutti i sapori. E speriamo che questa

Come fanno colazione i popoli del mondo

varietà di cibi tradizionali non venga soppiantata da una cultura imperante dell'omologazione e standardizzazione, perché come accennavo prima in tanti Paesi ormai nei bar e negli alberghi non si serve più la colazione tradizionale ma quella che è frutto della globalizzazione e della cultura imperante a livello industriale ed economico. Indovinate un po' di quale colazione parlo? I più attenti lo avranno già capito.

[di Gianpaolo Usai]

Come fanno colazione i popoli del mondo



Vuoi approfondire?

Per difendersi dal marketing, orientarsi tra prodotti ed etichette, distinguere gli ingredienti che fanno bene da quelli nocivi

Il libro scritto da Gianpaolo Usai per *L'Indipendente* insegna a fare spesa in modo consapevole

Acquista ora