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 Hawai). 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.

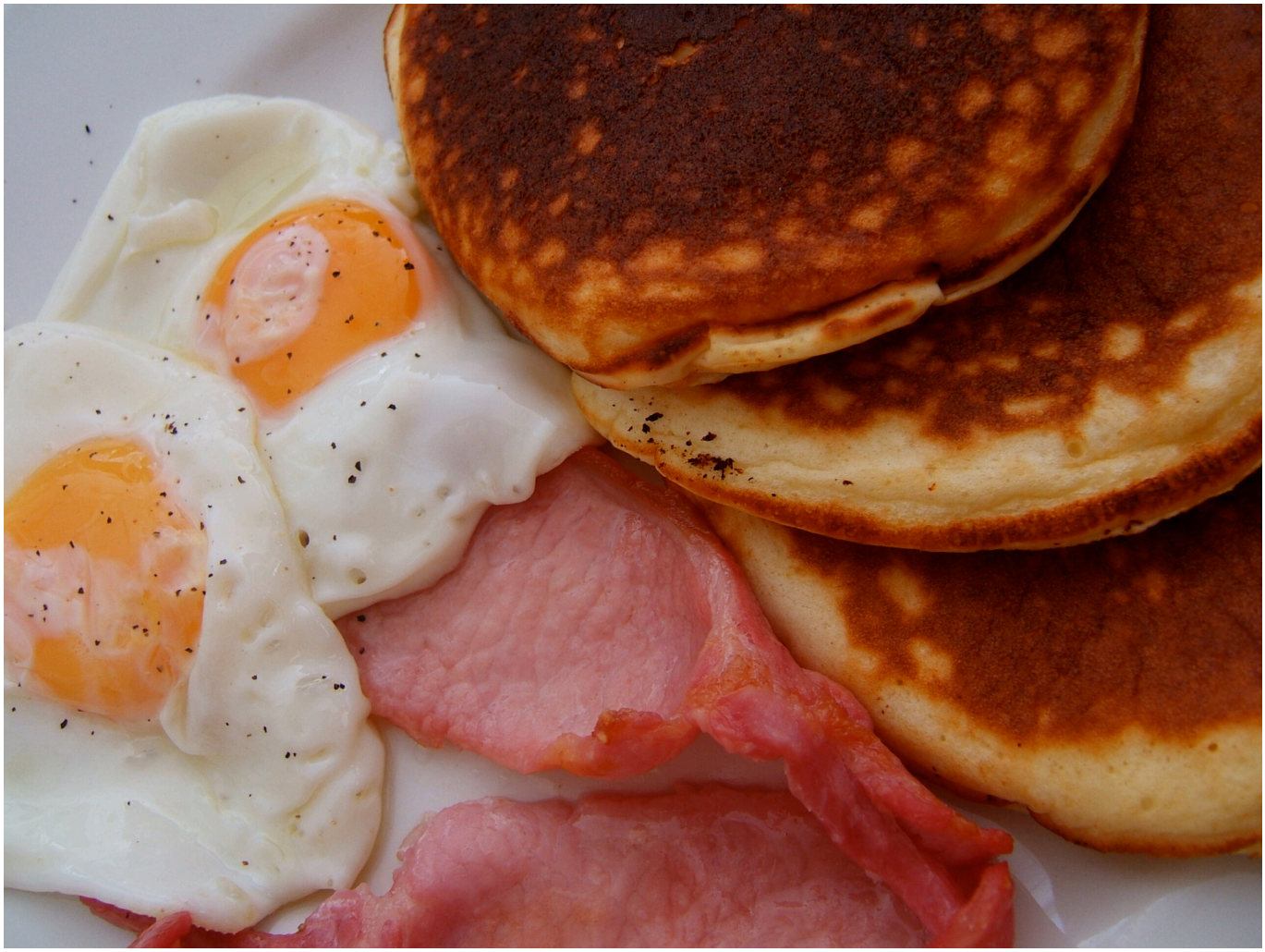
Europa del Mediterraneo

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 cafè 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 pancakes 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. Immancabile anche la loro bevanda nazionale iperzuccherata, chamata 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

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]

MANUALE DI AUTODIFESA ALIMENTARE
OLTRE LE APPARENZE
INDIPENDENTE
OLTRE LE APPARENZE
Gianpaolo Usai
MANUALE DI AUTODIFESA ALIMENTARE
INDIPENDENTE
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