

## LA PRIMA COLAZIONE NEL MONDO

***Dimmi cosa mangi al mattino e ti dirò a che latitudine vivi!***

**Modelli alimentari a confronto, per scoprire che la nostra colazione è una delle più sane in assoluto**

La prima colazione è anche specchio dei tempi e delle varie culture alimentari nel mondo. Ecco, allora, un *excursus* attraverso cibi e bevande consumati nei vari continenti, per capire che i modelli del primo pasto della giornata sono tantissimi, e non si esauriscono con la prima colazione all'italiana o al breakfast anglosassone.

### **la colazione dell'europa `mediterranea'**

Per modello mediterraneo s'intende la tipologia di colazione che ingloba gli usi alimentari di Paesi come l'Italia, la Francia, la Spagna e la Grecia.

La tipica colazione all'**italiana**, se consumata in casa, si basa su latte, caffè (anche insieme, nel classico caffelatte), biscotti o fette biscottate, marmellata e burro, anche se c'è chi sostituisce il tè al caffè e il miele alla marmellata. C'è inoltre chi - specialmente fra i giovani o tra le ragazze- ama consumare yogurt con cereali e spremuta d'arancia oppure succhi di frutta. Ma sono tantissimi coloro che fanno colazione al bar. In questo caso l'abbinamento classico è quello di cappuccino (o caffè espresso) e cornetto (o brioche di altro tipo).

La **Francia**, invece, è il regno del caffelatte (oppure tè), della *crepe* guarnita di zucchero, della brioche (in testa a tutte c'è il classico *croissant*) e del pane affettato di tipo *baguette*, che a volte può essere abbinato anche al cioccolato. Il tutto si accompagna ad un *jus d'orange*, ovvero una spremuta d'arancia, molto in voga soprattutto fra i giovani nei bistrot parigini. La curiosità? Non tutti sanno da dove deriva la tipica forma del cornetto (*croissant*): in effetti trae origine dalla luna crescente rappresentata sulla bandiera ottomana e ricorda un assalto dei Turchi (a Budapest, nel 1686) sventato grazie all'astuzia dei panettieri che - lavorando di notte - si accorsero del pericolo imminente e diedero l'allarme in città. Da questo momento, per celebrare tale "impresa", si fecero i dolci a forma di mezzaluna chiamati *kipfel* che poi a Parigi vennero denominati *croissant*. Un'altra scuola di pensiero, invece, fa risalire l'origine del nome *croissant* al fatto che la pasta utilizzata per prepararlo lievitando `cresce'.

Per ciò che concerne la **Spagna**, la colazione tipica è a base di caffè, brioche e cioccolato in barrette (nelle varianti fondente, al latte o bianco).

In **Grecia**, invece, la giornata inizia con una prima colazione 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, un dolce a base di frutta