

secca, uva sultanina e miele (come potrebbe essere il *baklava* o il *katafi*) oppure una fetta di torta. In estate, specialmente, di primo mattino i greci non rinunciano ad abbondanti quantità di frutta come melone, pesche o le gustose banane cretesi. Agli abitanti della Grecia, socievoli per eccellenza, più che a casa piace consumare il primo pasto della giornata in latteria (*galaktopolio*) o in pasticceria (*zaharoplastio*).

la colazione nord europea

Se evidenziamo i cibi principali consumati al mattino da inglesi, tedeschi e scandinavi avremo il cosiddetto modello di breakfast nord-europeo.

In **Germania** e **Gran Bretagna**, appena alzati, i cibi di rigore per darsi il giusto sprint per affrontare gli impegni della giornata sono considerati le uova e la pancetta (ovvero: egg & bacon). A questo abbinamento di base i tedeschi aggiungono volentieri brioche salate e wurstel, gli inglesi invece prediligono una tazza abbondante di tè al latte.

Direttamente dalla **Scandinavia** arriva, invece, la tradizione delle aringhe e del tonno a colazione, accompagnate da pane scuro o integrale, pancetta, uova, krapfen (una sorta di "bomba" ripiena di marmellata o crema), wurstel e succo di mirtillo.

la colazione all'americana e il modello 'continentale'

In una società dove tutto è industrializzato all'ennesima potenza, come gli **Stati Uniti**, non c'è da meravigliarsi che la spremuta d'arancia a colazione sia sostituita dal più comodo e pronto orange juice, il succo di arancia che nei grandi supermarket (i cosiddetti "malls") si trova anche in confezioni giganti formato famiglia. Tè, caffè, pane, burro, dolci e torte possono apparire con frequenza sulla tavola degli americani che fanno colazione a casa (anche se - sempre di più - si va diffondendo la consuetudine di consumare un *muffin* e una bevanda calda nelle strutture tipo caffè/fast food). Ma in qualsiasi città degli Stati Uniti, da New York a Las Vegas o al più piccolo centro del Maine, un altro vero *must* della prima colazione sono i *pancakes*, ovvero frittelline fatte con farina, uovo, zucchero e lievito, servite impilate e abbondantemente cosparse da sciroppo d'acero...per americani e canadesi una vera leccornia! Gli statunitensi, poi, non rinunciano neppure ai sapori salati nel breakfast, e accompagnano volentieri al pane prosciutto cotto, formaggi e uova.

Il cosiddetto "**continental breakfast**", ovvero la prima colazione così come si può consumare nelle catene dei grandi alberghi internazionali, è invece un mix dei modelli di colazione più diffusi nel mondo, primo in testa quello statunitense, seguito da quello nord-europeo e da quello mediterraneo. Si tratta di una colazione molto variegata dove si spazia dal caffè (lungo, secondo lo standard americano), al tè (nei gusti più svariati), dal latte allo yogurt, dalla frutta sciropata all'orange juice (succo d'arancia)