

la `business breakfast' dei top manager

E' l'ultima tendenza fra i top manager a livello internazionale, e prende il via dagli Stati Uniti per poi diffondersi da Tokyo a Parigi, da Londra a Milano e a Roma. Si tratta del "business breakfast", la colazione d'affari consumata di primo mattino (prima di iniziare la vera e propria attività lavorativa in ufficio) spesso nei grandi hotel di lusso. In realtà il business breakfast è soprattutto l'occasione per fare un "brain storming" a tutti gli effetti, e per riunire il proprio staff e discutere questioni di affari in un'atmosfera rilassata e stimolante. La colazione del top manager in questo contesto è decisamente iperproteica: non manca mai un frullato realizzato con integratori proteici in polvere al gusto di cacao, fragola o vaniglia. Questo composto viene miscelato con latte o yogurt e dolcificato con miele. A volte vi si aggiunge della frutta fresca, come una banana, oppure due kiwi o un pugno di fragole. Nel business breakfast si trovano sia il caffè lungo sia l'espresso, il tè, il caffè decaffeinato (per i professionisti che sanno di prendere ancora tanti altri caffè nell'arco della giornata), il caffè d'orzo. Fra gli alimenti a corredo di questo modello di prima colazione? Le spremute d'arancia o di kiwi, le mandorle, le crostate, i formaggi molli di tipo francese e perfino le insalate.

la colazione in medio oriente

Pane, formaggio, miele, uova sode, olive, pomodori e tè: questa la colazione-tipo che si consuma in **Turchia**, mentre in **Israele** di primo mattino si mangiano volentieri frittate, insalata, pomodori, cetrioli, cipolla, carote, formaggi spalmabili su pane tostato, yogurt e frutta.

la colazione in india e in estremo oriente

Difficile che l'**indiano** medio consumi la prima colazione. Ma nelle famiglie "good average" dell'India al mattino - sulla tavola - non mancano il tipico pane *chapati*, gli involtini di riso e cocco *dosa*, le focaccine di farina e patate cotte al forno e chiamate *poori*, il *puttu* (ovvero un dolce a base di curry, cocco, riso *basmati* e banane) e i *vada* (ciambelline fritte salate speziate al ginger e al coriandolo). Fa eccezione il nord dell'India (la regione himalayana del Ladakh), dove si prediligono i più calorici legumi viste le insidie climatiche (siamo a oltre 3.600 metri di altitudine) e all'alba si consuma una minestra di piselli secchi con una particolare pasta fatta a mano e chiamata *thukpa*.

Spostandoci verso la **Cina**, scopriamo che la bevanda più richiesta al mattino è il pregiato tè bianco (il tè "da meditazione" per eccellenza) accompagnato dal *fan* (un piatto a base di cereali come riso, orzo, granturco) o dal *cai* (un contorno fatto di pesce, carne o verdure). A questi due piatti principali possono essere aggiunti cetrioli, cipolle in salsa di soia, intingoli piccanti o frittiture accompagnate da un bicchiere di birra. Ma attenzione: in controtendenza con gran parte del mondo sulla tavola dei cinesi al mattino non troverete mai latte o caffè.

E i **Giappone**? Premesso che caffè, brioche e pietanze sul modello "continentale-nord europeo" nella maggioranza dei casi hanno soppiantato la tradizionale colazione giapponese, scopriamo che i fedelissimi del modello nipponico - al loro risveglio -