

amano cibarsi di riso (cotto per assorbimento d'acqua e privo di condimento), uovo crudo, pesce, verdure, funghi (sottaceto o in salamoia) e zuppe varie.

E arriviamo adesso alle **Filippine**, dove si consuma una colazione piuttosto calorica, a base di riso saltato in padella accompagnato da uova fritte e da una tazza di caffè all'americana.

la colazione in africa e in sudamerica

La tradizione culinaria più spiccata nel continente africano è sicuramente quella berbera. Nei paesi magrebini (**Marocco, Tunisia, Algeria, Libia**) al mattino ci si delizia con il tè verde alla menta accompagnato da fette di semplice pane bianco (tipo focaccia bassa e rotonda, cotta al forno) abbinato al *cous-cous* e a qualche goccia del pregiato olio *argan*, dal sapore di nocciola e dal colore dorato.

In **Senegal** e nel **Gambia**, invece, si prediligono le arachidi accompagnate da un impasto di miglio, pomodori e verdure.

Facciamo un volo "virtuale" oltreoceano per scoprire come fanno colazione i **peruviani**: ai discendenti degli Incas andini come primo pasto della giornata piace consumare il *tamole*, un impasto bollito di mais, carne e olive, servito con una copertura di foglie di banano. Ma sulle coste del Perù si mangia spesso anche un piatto di pesce fritto con cipolle (preparato la sera prima per la mattina dopo) chiamato *scebiche*. Infine, sulla tavola dei peruviani - di primo mattino - non mancano mai burro, marmellata e il caratteristico *lomito* al sugo, un pasticcio di carne, cipolle e pomodoro che si abbina bene a tè e caffè.

E le tribù dell'Amazzonia **ecuadoriana**? Di cosa si cibano appena sveglie, all'alba? La curiosità è che gli indigeni di queste aree bevono molto tè preparato con la tradizionale pianta del luogo, la *wayuza*; il motivo è presto spiegato: sembra che consumata all'alba, questa speciale bevanda aiuti a ricordare i sogni, e ciò - nella credenza delle popolazioni indigene - è fondamentale per prendere le decisioni più importanti della giornata.