

## ECCO COM'È CAMBIATA LA **PRIMA COLAZIONE** GLI ITALIANI NON LA SALTANO, DOLCE O SALATA CHE SIA



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

146176



di Luca Bassi

**È** con dolcezza che in Italia ci risvegliamo. Cappuccino e cornetto: è questa la più tipica prima colazione di un italiano, al bar soprattutto. E poi ancora biscotti, torte lievitate, pane, marmellata, miele, burro, frutta, spremute d'arancia. Una colazione dolce, spesso troppo breve. Una carica di carboidrati uniti alle proteine del latte e all'energia del caffè. Si tratta di una tradizione che affonda le sue radici nella stessa storia del Mediterraneo: per capirla, bisogna risalire addirittura agli antichi Egizi, ai Greci, ai Romani, alle loro economie prevalentemente agricole e alla tradizione culinaria che ne è derivata.

## Iniziare la giornata con l'energia giusta

La prima colazione fornisce la spinta giusta per affrontare la giornata, soprattutto se costituisce almeno il 20% del nostro fabbisogno energetico giornaliero. Proprio per il suo mix di carboidrati, proteine, vitamine, zuccheri semplici e lipidi, garantisce il giusto apporto calorico per ricaricarsi dal digiuno notturno, rimettere in moto il metabolismo e riattivare i neuroni. Fare colazione lentamente, dedicandovi almeno un quarto d'ora di tempo, aiuta a pro-



lungare il senso di sazietà, fornendo l'energia giusta per arrivare a pranzo senza spiluccare snack poco salutari o bevande gassate qua e là nel corso della giornata.

## Pochi italiani rinunciano alla prima colazione

Che sia a casa - in solitudine o in famiglia - oppure al bar, poco importa: la cosa certa è che pochi italiani rinunciano alla prima colazione: secondo una ricerca realizzata lo scorso anno dall'Istituto Eumetra per Unione Italiana Food, sembra infatti che in Italia 9 persone su 10 (il 91%) non ci rinunciano. La bontà di questa scelta è confermata dalla scienza, che spesso ci ha spiegato perché il pasto del mattino è un momento felice per

l'organismo e fa bene all'umore. Dai cereali ricchi di triptofano, amminoacido precursore della serotonina, al latte abbondante in calcio, nutriente fondamentale per la trasmissione degli impulsi nervosi del piacere, alla frutta: la prima colazione è un pasto fondamentale.

## Colazione al tempo dello smart working

L'avvento della pandemia ha cambiato le nostre abitudini e i riti del mattino. Molte persone hanno iniziato a lavorare da casa attraverso lo smart working, adottando un ritmo di vita in parte più lento e gratificante. Per questo la colazione è diventata sempre di più un appuntamento centrale della giornata. Secondo una recente ricerca Doxa, la totalità degli italiani (99%) fa regolarmente colazione, la maggior parte tutti i giorni (91%) e principalmente a casa (84%). In un momento in cui, a causa della pandemia da Covid, si è diffuso un senso di profonda incertezza e insicurezza, la colazione è in generale un momento che fa ➔

**Alcuni la saltano, per mancanza di tempo o di appetito, ma in 9 su 10 la adorano: la prima colazione è un momento conviviale che unisce. Ma spesso non c'è consapevolezza di quello che si consuma. Esperti del settore e bartender svelano quali sono i trend attuali nei consumi fuori casa**

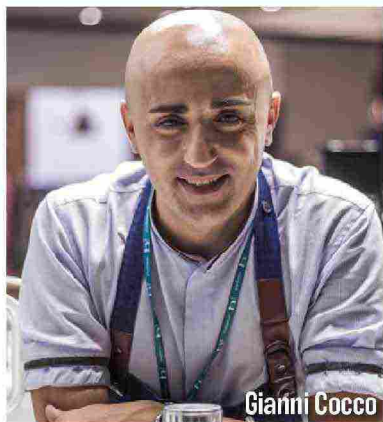
## FOCUS COLAZIONE

stare bene (96%), tanto che 8 persone su 10 vorrebbero dedicargli più tempo. Secondo l'Osservatorio Doga-UnionFood, gli italiani dedicano in media 13 minuti alla colazione. Un tempo evidentemente ancora non sufficiente, tanto più se si considera che per 9 italiani su 10 (89% del campione intervistato) la colazione è il primo appuntamento felice della giornata.

Dall'indagine emerge come il 64% degli italiani collega la felicità che scaturisce dalla colazione alla possibilità di godere di un momento intimo e di rilassatezza. Mentre per 4 italiani su 10 (41%) la gioia di questo momento è più direttamente connessa al poter mangiare qualcosa di buono. Per il 33% stare bene a colazione è sinonimo di condivisione di tempo con la propria famiglia, mentre per il 23% degli italiani la possibilità di variare gli alimenti della colazione è motivo di soddisfazione. Per 3 italiani su 4 (75%) la colazione è principalmente dolce (soprattutto per le donne, nella fascia d'età 35-54 anni), mentre il 18% ama alternare dolce e salato e solo il 7% mangia salato durante il primo pasto della giornata. Se la maggior parte degli italiani (64%) preferisce mangiare sempre le stesse cose, dalla ricerca scopriamo che quasi 4 italiani su 10 (36%) sono invece sperimentatori e amano diversificare ogni volta la propria colazione al mattino.

### In crescita la richiesta di bevande vegane

«Caffè espresso, cappuccino e bevande base latte restano in testa alle preferenze», ci conferma **Gianni Cocco**, maestro del caffè di Aicaf (l'Accademia italiana maestri del caffè) e docente di **Cast** Alimenti. «Ma occhio alle bevande alternative: soia, avena e



Gianni Cocco

riso, la gente chiede sempre più spesso questo tipo di prodotti per restare più leggera, perché segue una dieta vegana o perché ha delle vere e proprie intolleranze. Ovviamente stiamo parlando di bevande che non hanno zuccheri aggiunti e rispettano le linee guida, bevande a disposizione dei professionisti e che non si trovano nella grande distribuzione».

Anche il cornetto è un grande classico: «Vanno per la maggiore sempre quelli alla crema, alla marmellata, al cioccolato - continua Cocco

- ma vengono ancora apprezzati pure quelli vuoti. E anche qui sta crescendo in modo significativo la richiesta di cornetti vegani, che non contengono nessun tipo di grasso animale».

### Cappuccini speziati, sempre più richiesti

Attenzione alle nuove tendenze, come i cappuccini speziati. «Si possono fare con curcuma, zenzero, macha, alga spirulina, liquirizia... con ogni tipo di spezia che va ad arricchire il cappuccino sia a livello di gusto che a livello nutrizionale», spiega il maestro Cocco. «Come si prepara? È molto semplice: la spezia va messa in infusione nel latte freddo prima che questo venga montato. Il latte non verrà completamente colorato ma avrà dei profumi nuovi, a volte inaspettati. Per qualche italiano è qualcosa di inusuale, un'esperienza che non sempre è apprezzata. Ma vi assicuro che ci sono delle combinazioni fantastiche, che vale la pena provare».





Nicola Mor

## Brunch e prima colazione salata, non solo per stranieri

Negli ultimi tempi è cresciuta anche la consumazione di prime colazioni salate: toast, panini dolci farciti con formaggi e salumi, cornetti salati. Una novità che tanti coffee shop stanno incrementando perché, complice la pandemia e l'assenza di turisti, diversi barman si sono accorti che non piace solo agli stranieri. «Anche il brunch ha preso molto piede su una fascia d'età di italiani», ci spiega **Nicola Mor**, barman professionista e docente di **Cast Alimenti**. «Piace perché è una proposta smart che riesce ad accontentare tutti, non a caso spesso è fatto tra amici ed è una via di mezzo tra una prima colazione presa troppo tardi e un pranzo anticipato. Oggi inizio a vedere sempre più locali che puntano soprattutto sul brunch».

«Quando parlo di caffè purtroppo riscontro ancora tanta ignoranza: la maggior parte degli italiani lo beve con la sola consapevolezza di assumere un prodotto che gli possa dare energia per affrontare la giornata», afferma Mor. «Manca la cultura: si beve perché è caffè senza sapere cosa contiene, cosa c'è dietro, come arriva fino alla tazzina. I grandi marchi sono tra i responsabili di tutto questo perché hanno migliorato tantissimo le macchine e hanno



messo a disposizione del consumatore una tecnologia molto avanzata, ma non hanno investito nella materia prima: sul mercato c'è tantissimo caffè di scarsissima qualità».

## Imprenditori spesso per nulla preparati

Sulla stessa lunghezza d'onda **Maurizio Valli**, titolare del Bagan Coffee Lab di Bergamo: «Purtroppo in Italia si punta tanto sulla quantità e poco sulla qualità. Nel 90% di bar e caffetterie, che difficilmente hanno attrezzature all'altezza della situazione, la maggior parte delle persone impreparate sono imprenditori prestatati al



Maurizio Valli

mondo della ristorazione che quando devono scegliere una macchina si affidano al fornitore di caffè: trovo vergognoso che ancora oggi ci siano caffetterie che utilizzano il macinino volumetrico al posto di quello on demand!».

Il segreto del successo del Bagan Coffee Lab non sta solo nell'ampia scelta di caffè di straordinaria qualità, ma anche nell'attenzione maniacale che Valli mette nella ricerca di ogni prodotto o materia prima: «Chissà quante volte vi è capitato di bere un cappuccino fatto con un buon caffè e un latte pessimo, che ha rovinato il tutto», sottolinea Valli. «Il latte è fondamentale: ai miei clienti cerco sempre di spiegare l'importanza di un latte di alta qualità, fresco, intero, che trasmetta qualcosa in termini di profumo e gusto. Il latte non è tutto uguale, così come un cornetto, una fetta di torta: non c'è differenza tra un cornetto confezionato e un cornetto preparato da una pasticceria di livello? Lo stesso vale per il caffè e per il latte, è giunto il momento che tutti se ne accorgano». [cod 83256](#)