

# COLAZIONI NEL MONDO



**Monica Minutolo**

*Dietista Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL TO5*

# Tokyo, Giappone – la colazione di Saki Suzuki, 3 anni.



# Tokyo, Giappone – la colazione di Saki Suzuki, 3 anni.



Il natto, un celebre piatto a base di soia fermentata, riso bianco, zuppa di miso, zucca di tipo kabocha in salsa di soia e sakè dolce (kabocha non nimonio), cetrioli, frittata (tamagoyaki) e salmone alla griglia.

# Istanbul, la colazione di Doga di 8 anni.





Miele e Kaymak (formaggio di bufala cremoso) su pane tostato, poi olive, uova fritte con salsiccia piccante (Sucuk), burro, uova sode, sciroppo d'uva con tahini, caprino e formaggi di vacca e pecora, mele cotogne, marmellata di more, pomodori, cetrioli, ravanelli bianchi. Ma mica è finita. La cara Doga mangia anche kahvaltılık Biber salçası, una pasta a base di peperoni rossi alla griglia, nocciole, latte e succo d'arancia.

# Parigi, Francia – la colazione di Nathanaël Witschi Picard, 4 anni.





Un singolo kiwi; tartine, una baguette tagliata con burro e confettura di more, cereali freddi con il latte e spremuta d'arancia.

# Amsterdam, la colazione di Viv di 5 anni.







- Un bicchiere di latte, pane, burro non salato e sprinkles a vari gusti. L'ennesimo studio dice che gli olandesi consumano 750.000 fette di pane con granella di cioccolato (hagelslag) per colazione, che poi fanno 300 milioni di fette all'anno.

# Reykjavik, la colazione di Birta di 3 anni.





Ecco l'hafragratutur: la colazione dei campioni islandese. Si tratta di farina d'avena cotta in acqua o latte, servita con zucchero di canna, sciroppo d'acero, frutta e surmjolk (latte acido). Birta sembra anche andare ghiotta di lizza, il mitico olio di fegato di merluzzo (ci crediamo? Credeteci.) Ha iniziato a berlo quando aveva 6 mesi, così come i suoi fratelli e oggi fa parte della colazione quotidiana (lo danno anche all'asilo!)

# Chitedze, Malawi – la colazione di Emily Kathumba, 7 anni.





Un tipo di polenta chiamato phala che si prepara con soia e farina di arachidi; frittelle salate con farina di mais, cipolle, aglio e peperoncini, patate dolci bollite con zucca e un succo rosso zuccherato a base di fiori di ibisco essiccati

# STATI UNITI



Pancake fatto solitamente in casa, sciroppo, mirtilli. Ma la colazione non è davvero yankee senza un paio di fette dell'amato (e molto grasso) bacon.

# GERMANIA

Wurstel in tutte le declinazioni possibili, formaggi , pane di segale, caffè



# ALASKA



carne di renna, di solito accompagnata da purè e un'omelette.





# INGHILTERRA



- English Breakfast fagioli, salsicce, bacon, uova, funghi e toast. Meglio se tutto è accompagnato da una tazza di tè

# IRAN

- Pane Naan (quello simile a una spugna) con burro e marmellata. E se la colazione non basta, si consuma l'Halim. L'Halim è una miscela di frumento, cannella, burro e zucchero cucinato in grandi pentole insieme alla carne sminuzzata.



# AUSTRALIA



C'è un solo alimento cruciale nella colazione in Australia, quasi totalmente sconosciuto al di fuori. Vegemite è un po' la Nutella di quella parte del mondo. Una crema spalmabile ma salata, composta dall'estratto del lievito di birra e spalmata su toast e sandwich.

# EGITTO

La colazione ideale in Egitto si chiama Foul Madamas. Zuppetta di fave, ceci, aglio e limone condita con olio d'oliva, pepe di caienna, salsa tahini (alla crema di sesamo). Completano il piatto alcune verdure e un uovo sodo.



# POLONIA



- Uova strapazzate coperte con fette di salsiccia fatte in casa (kielbasa). Cui, solitamente, si aggiungono un paio di frittelle di patate.

# HAWAII

- Frutta..frutta..e ciambelle.



# INDIA

Patate arrosto con rosmarino, tofu, lenticchie, e puri bhaji, ossia, pane fritto servito con patate all'aglio.





# FILIPPINE

- A queste latitudini non può mancare la frutta, infatti il mango è onnipresente. Poi troviamo riso e delle minuscole salsicce chiamate longganisa. Che una volta fritte con sale e spicchi d'aglio prendono il nome di sinangag. Le sinangag unite alle uova, la carne e i fagioli rappresentano una perfetta colazione filippina.

