Viaggio nella storia degli alimenti simbolo della colazione italiana

njcrxb1djpeg-efd9da8f

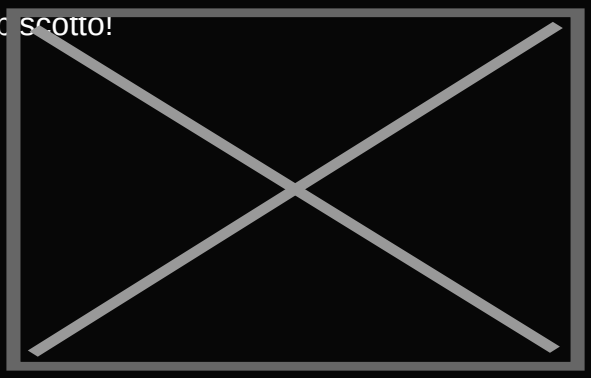
Latte, caffè, fette biscottate, muesli, merendine, marmellata e crema spalmabile. E poi torte, cereali, biscotti. La **colazione italiana** ha una tradizione antichissima che ci riporta molto indietro nel tempo e spesso fuori dai nostri confini. Le fette biscottate ad esempio, sono nate nella Prussia dell'Ottocento per evitare sprechi, mentre il latte è figlio della civiltà di Mesopotamia. Il caffè si narra sia nato in Etiopia mentre il celebre croissant ha avuto i suoi natali nella Vienna del Seicento. Il blog www.iocominciobene.it - spazio online della campagna sostenuta da **Unione Italiana Food**, già AIDEPI, Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane, che da diversi anni promuove il valore della prima colazione - ripercorre la storia di 10 alimenti che fanno parte della colazione italiana, attraverso una serie di curiosità e aneddoti.

#1 IL LATTE COME ALIMENTO? NASCE NELLA NOTTE DEI TEMPI - La storia del latte? È legata a quella dell'uomo da tempi remotissimi, fin da quando ha iniziato ad addomesticare gli animali e in seguito ad allevarli. Già 8000 anni fa in Mesopotamia si tentava di addomesticare animali da latte e da allora è utilizzato nella nostra alimentazione. Innumerevoli i benefici tanto che era largamente usato nella medicina antica e medievale per lenire i bruciori di stomaco. E oggi? Se nell'antichità era disponibile solo appena munto, oggi lo troviamo un latte per ogni esigenza: non solo fresco o a lunga conservazione, ma anche microfiltrato, e poi intero, scremato o parzialmente scremato. Esistono versioni senza lattosio e latti speciali, con aggiunta di calcio e vitamina d, di fibre o omega 3.

#2 IL CAFFÈ: LA "BEVANDA NERA" PIÙ FAMOSA AL MONDO - Le grandi scoperte sono spesso frutto di errori o di eventi fortuiti, proprio come quella del caffè. Secondo la leggenda, tutto ebbe inizio nel IX secolo, in Abissinia, l'odierna Etiopia. Un pastore che viveva nella provincia di Kaffa si stupiva del fatto che le sue capre non riuscissero a dormire la notte. Non sapendo cosa fare, si rivolse ai religiosi di un vicino monastero, che svelarono l'arcano: alle capre piaceva mangiare i frutti simili a ciliegie di una strana pianta: l'arbusto di caffè. Spinti dalla curiosità scientifica, i monaci prepararono

un infuso con queste bacche e dopo aver bevuto la bevanda si sentirono pervasi di energia. Da allora la “bevanda nera” conquistò dapprima i Paesi islamici e poi il resto del mondo, fino a diventare la bevanda più popolare del pianeta dopo l’acqua.

#3 I BISCOTTI E IL MITO DEL “PANIS BISCOCTUS” DI GIASONE - Il termine biscotto deriva dal latino “panis biscoctus”, letteralmente pane cotto due volte. La tradizione racconta che Giasone, uno dei mitici argonauti, stava preparando la spedizione per andare a cercare il vello d’oro. Incaricò il suo cuoco di preparare i pani da imbarcare, che sarebbero serviti come scorte durante il lungo viaggio. Il cuoco, dopo aver infornato i pani, si addormentò. Rimasti troppo a lungo nel forno, i pani si ridussero in volume, diventando sottili e friabili. Nonostante l’infornata sbagliata, Giasone decise di portarli comunque con sé. Quello che era stato un errore si era rivelata invece una scelta vincente: era nato il biscotto!



#4 LE FETTE BISCOTTATE ARRIVANO DAI PRUSSIANI

- Leggere e fragranti le fette biscottate sono tra gli alimenti sulle tavole degli italiani a colazione ma quando e da chi furono inventate? Dobbiamo risalire nella Prussia dell’Ottocento ed in particolare in un momento in cui la comunità mennonita aveva necessità di risparmiare e di evitare sprechi, oltre che avere un prodotto che si potesse conservare a lungo nel tempo. Nacquero così le fette biscottate: proprio come i biscotti, si tratta di fette di pane cotto due volte che dura nel tempo che i mennoniti, una comunità religiosa, dalla Prussia portarono in varie parti del mondo, in particolar modo in USA, Canada, Sud America. Agli Stati Uniti spetta il merito di aver reso le fette biscottate un prodotto di largo consumo e realizzato su scala industriale.

#5 LA CREMA SPALMABILE: DAL PIEMONTE ALLA CONQUISTA DEL MONDO - Amata da grandi e piccini, la crema spalmabile alla nocciola nasce dopo la seconda Guerra Mondiale ad opera di un pasticciere piemontese. La sua primissima versione è diversa da come la conosciamo oggi: si trattava infatti di una pasta dolce con nocciole, zucchero e il poco cacao disponibile a quel tempo, con la forma di un panetto, in modo da poterla tagliare e gustare su una fetta di pane. Da allora la crema spalmabile alla nocciola ne ha fatta di strada e oggi ha un successo globale, tanto che se si mettessero in fila tutti i vasetti prodotti in un anno si arriverebbe ad una lunghezza pari ad 1,8 volte la

circonferenza terrestre.

#6 MERENDINE: UNA STORIA TUTTA ITALIANA - Dal latino “merere”, che vuol dire “meritare”, la merenda era considerata come una sorta di premio. Complici i cambiamenti dello stile di vita hanno portato, col tempo, a considerare un modello più salutare e a suddividere l’alimentazione giornaliera in 5 pasti nell’arco della giornata, compresa la merenda. La merendina è un prodotto dalla storia tutta italiana, in nessun altro Paese esistono prodotti definiti con questo nome. Ma quando sono nate le merendine come le conosciamo oggi? Le prime risalgono agli anni ’50: si tratta di rivisitazioni, in piccolo formato, dei grandi classici della pasticceria italiana, come la colomba e il panettone. Negli anni ’60, sempre in versione mignon, iniziarono a spopolare i dolci casalinghi a base di pan di spagna e pasta frolla e negli anni ’90 nascono le merendine refrigerate: una vera rivoluzione per il settore. Oggi le merendine piacciono non solo ai bambini ma anche agli adulti che le consumano in media 2 volte a settimana.

#7 LA MARMELLATA DI ARANCE E LA STORIA DI CATERINA D’ARAGONA - Fragola, ciliegia, frutti di bosco. La marmellata, spalmata su pane o fette biscottate, è tra i protagonisti della colazione all’italiana. Tanti i gusti in cui possiamo gustarla, altrettante le storie che raccontano della sua nascita, come quella che risale a Caterina d’Aragona. Secondo la leggenda, dopo il matrimonio con Enrico VIII e il suo trasferimento in Inghilterra, la regina spagnola ordinò la preparazione della marmellata di arance per avere la possibilità di mangiare i frutti della sua terra, che tanto le mancavano nel nuovo Paese. In realtà, stando al ricettario romano attribuito ad Apicio e risalente al IV-V secolo dopo Cristo, già i Greci usavano bollire le mele cotogne insieme al miele, per addensare gli zuccheri e ricavarne una conserva.

#8 I DOLCI DELLA TRADIZIONE - Il profumo di una torta di mele appena sfornata, il gusto intenso di un ciambellone al cacao, la torta della nonna preparata per le colazioni speciali. Quanti piacevoli ricordi ci rievocano i dolci della tradizione italiana ma quali storie si nascondono dietro la loro nascita? Non pensate, ad esempio, che la torta della nonna sia un dolce preparato da una nonna per i suoi nipoti: sembra infatti che tutto nacque in un ristorante toscano, che portava il nome del luogo, il San Lorenzo. La cucina offriva poca varietà di dolci e su richiesta degli stessi clienti, il cuoco Guido Samorini, propose questo dolce, preparato con due strati di pasta frolla ripieni con crema pasticcera e ricoperta di pinoli, che riscosse ampio successo. Il dolce divenne parte integrante della tradizione fiorentina e successivamente spopolò in tutta Italia. La famosissima torta di mele nasce invece in Francia, intorno al 1300. In quel periodo, a dettare le regole della cucina e a diffondere le ricette erano soprattutto i monaci che erano soliti preparare la "tarte aux pommes", una versione della torta di mele diversa da come la conosciamo oggi. Sembra che la versione della torta di mele più vicina a quella

odierna sia di origine anglosassone: la famosa apple pie si diffuse in maniera capillare durante il periodo della colonizzazione americana diventandone il simbolo gastronomico.



#9 IL CORNETTO E LA MEZZALUNA TURCA -

Dall’Austria, passando per la Francia, il cornetto è arrivato in Italia, affermandosi fra gli alimenti preferiti a colazione. Croissant, cornetto…comunque la si chiami, la morbida brioche accontenta davvero tutti, grandi e piccini, ma a cosa si deve la caratteristica forma a mezzaluna? Secondo la tradizione il cornetto sarebbe nato nel 1638 a Vienna, durante il secondo assedio alla città da parte degli Ottomani.
Sembrerebbe che i viennesi, presi alla sprovvista, reagirono sbeffeggiando i turchi sulle mura della città, mangiando un tipo di pane al burro, il kipferl. Un’altra versione vuole che siano stati i fornai viennesi, lavoratori notturni, i primi a dare l’allarme e abbiano festeggiato il mancato assedio con il dolce lievitato a forma di mezzaluna, simbolo degli ottomani.

#10 LA SECONDA VITA DEL MUESLI E DEI CEREALI - Se agli inizi degli anni ’60 era considerato come un cibo adatto soprattutto a chi è a dieta, oggi il muesli è diventato uno dei protagonisti indiscussi della colazione e sinonimo di colazione sana e nutriente. La sua ricetta originale, creata dal medico svizzero Maximilian Bircher-Benner con lo scopo di preparare un alimento sano e completo da utilizzare nell'alimentazione ospedaliera, era composta da fiocchi d’avena, mandorle, noci, semi di girasole e lino, latte di mandorle. Il composto veniva immerso per tutta la notte in acqua e succo di limone, e poi mangiato con lo yogurt. Oggi la tendenza è quella di scegliere il mix di frutta secca e cereali secondo i propri gusti e le proprie necessità alimentari e di unirli con yogurt, latte o da usare come base per il porridge e ce n’è per tutti i gusti. La storia dei cereali da prima colazione ha origine invece nel tardo XIX secolo ed è legata a quella degli “Avventisti del Settimo Giorno”, gruppo cristiano che seguiva una severa dieta vegetariana. I membri di questo gruppo sperimentarono molti cereali diversi, tra cui grano, riso, avena e, ovviamente, mais. Il legame con diete privative è venuto meno con il tempo e oggi si ritrovano sul mercato moltissime diverse tipologie di cereali.