

## Le abitudini alimentari degli italiani

**Cari lettori e lettrici**, oggi vorrei parlarvi delle **abitudini alimentari degli italiani**, come tutti forse sapete per la maggior parte degli italiani **il cibo è un piacere da condividere con gli altri**. Gli italiani sono un popolo di tradizionalisti, soprattutto per quanto riguarda il settore alimentare.



Molti italiani a **colazione** non mangiano quasi niente: a casa, prima di uscire, prendono solo un caffè, oppure un cappuccino e un cornetto al bar. Spesso, però, la visita al bar si ripete anche più di una volta durante la mattinata. **Prendere un caffè** è un rito che gli italiani ripetono più volte al giorno, a casa o al bar. La colazione non è colazione senza un caffè. In Italia ordinare al bar un caffè o un espresso è la stessa cosa, ma esistono diversi tipi di caffè: **ristretto**, **lungo**, **doppio**, **macchiato** (con un po' di latte), **corretto** (con l'aggiunta di cognac, sambuca ecc.), oppure **decaffeinato** (senza caffeina). Quando fa caldo, in molte regioni d'Italia, è normale prendere un **caffè freddo**. Al Sud in estate si può gustare la granita di caffè, che è un gelato un po' particolare fatto solo con caffè ghiacciato.

Anche se tradizionalista, l'Italia non è un paese del tutto immobile, negli ultimi anni si assiste a un progressivo cambiamento delle abitudini alimentari, a contribuire al mutamento degli stili alimentari ci sono anche i processi di globalizzazione. Per esempio è diminuito il consumo di pasta quotidiano e si registra un cambiamento anche per quanto riguarda **la colazione** che è diventata più abbondante, ma quasi sempre a base di **prodotti dolci** come biscotti o pane e marmellata.

Ad assumere un ruolo fondamentale è il **pranzo**, che rimane **il pasto principale della giornata**, può variare però secondo le abitudini o le necessità personali: c'è chi può tornare a casa e chi va al ristorante o chi si limita a fare uno **spuntino** al bar. Di solito, comunque, un tipico pranzo italiano è composto da un **primo piatto** a base di pasta, **un secondo** a base di carne o pesce e **un contorno** di verdura e, per finire, un caffè a volte preceduto dalla frutta o da un dolce.

Tuttavia negli ultimi anni si è diffusa l'abitudine di consumare solo il primo o il secondo, per poter affrontare meglio il resto della giornata.

Spesso le famiglie italiane si riuniscono per il pranzo della domenica che è più ricco e sostanzioso, di solito per questa occasione si preparano piatti tipici della regione o della città di appartenenza.

La merenda, a metà pomeriggio, è un appuntamento fisso per i bambini, può essere costituita da un panino, uno yogurt o il classico latte e biscotti. Ci sono anche adulti a cui piace bere una tazza di tè e mangiare qualcosa, è in crescita infatti l'abitudine di mangiare fuori pasto, molti italiani fanno unospuntino a metà mattina o a metà pomeriggio per non arrivare affamati ai pasti principali.

Prima di cena, alla fine di una giornata di lavoro, molti italiani prendono un aperitivo. L'aperitivo è un'occasione per incontrarsi e fare due chiacchiere mentre si consuma qualcosa da bere e da mangiare. L'aperitivo comincia verso le sei di sera e può andare avanti anche fino alle dieci, dieci e mezzo. La maggior parte dei bar italiani offre ai suoi clienti un abbondante aperitivo ricco di stuzzichini tanto che a volte può sostituire la cena.

Anche la cena risponde alle abitudini personali, ovviamente chi a pranzo mangia poco la sera avrà un certo appetito. Gli italiani cenano verso le otto, otto e mezzo di sera, nel Sud dell'Italia si cena più tardi anche verso le nove, nove e mezzo. La classica cena italiana è più leggera del pranzo, spesso è composta da una zuppa, un secondo a base di verdure, uova o formaggio e la frutta, senza dimenticare un buon bicchiere di vino!

Insomma, gli italiani sono un popolo di tradizionalisti che non vuole abbandonare il classico piatto di pasta e le tante altre specialità locali, ma i ritmi di vita sempre più frenetici ci costringono ad un cambiamento delle nostre abitudini alimentari nel bene e nel male.

#### Rispondi alle seguenti domande:

- 1- Cosa mangiano gli italiani a colazione?
- 2- Qual è il pasto principale in Italia?
- 3- Quanti e quali tipi di caffè puoi ordinare al bar?
- 4- Nel tuo paese di provenienza esiste l'abitudine di fare l'aperitivo?
- 5- Le abitudini alimentari del tuo paese di provenienza sono cambiate negli ultimi anni? Se sì, come?