

# Food | Tradizioni

La cucina italiana si è sviluppata attraverso secoli di cambiamenti politici e sociali, con radici che risalgono al IV secolo a.C. La cucina italiana stessa è stata influenzata dalla cucina dell'antica Grecia, dell'antica Roma, bizantina, ebraica e araba e normanna. Importanti mutamenti si ebbero con la scoperta del Nuovo Mondo e l'introduzione di nuovi ingredienti come patate, pomodori, peperoni e il mais, ora fondamentali nella cucina ma introdotti in quantità solo nel XVIII secolo. La cucina italiana è conosciuta per la propria diversità a livello regionale, abbondanza nel gusto e nei condimenti, è inoltre ritenuta la più famosa nel mondo, con influenze a livello internazionale, tanto che l'emittente televisiva statunitense CNN la colloca al primo posto tra le cucine più apprezzate a livello globale.

La caratteristica principale della cucina italiana è la sua semplicità, con molti piatti composti da 4 fino ad 8 ingredienti. I cuochi Italiani fanno affidamento sulla qualità degli ingredienti piuttosto che sulla complessità di preparazione. I piatti e le ricette, spesso, sono stati creati dalle nonne più che dagli chef, ed è per questo che molte ricette sono adatte alla cucina casalinga. Molti piatti che una volta erano conosciuti solo nelle regioni di provenienza, si sono diffusi in tutta la nazione. Il formaggio ed il vino costituiscono una parte importante della cucina, con molte variazioni e una tutela legale specifica, la Denominazione di origine controllata (DOC). Anche il caffè, specialmente l'espresso, è divenuto importante nella cucina italiana.

## **La colazione**

La colazione è solitamente dolce con del latte caldo o freddo o del succo di frutta accompagnati da prodotti da forno come biscotti o pane con marmellata o crema di nocciole. Il caffè predomina con le varianti del cappuccino, del caffelatte, o del famoso caffè espresso. In alcune occasioni speciali come la domenica o le festività possono essere presenti anche prodotti di pasticceria.

## **Il pranzo**

Tradizionalmente il pranzo è il pasto più importante della giornata ed è, se completo, composto da tre o quattro portate;

- un antipasto, in genere composto da crostini, salumi, formaggi, verdure.
- un primo piatto in genere un piatto di pasta o riso o una minestra.
- un secondo piatto di carne o pesce o formaggi o prosciutto accompagnato da un contorno di verdure.
- del dolce e/o della frutta per chiudere.

Oggi questo pranzo completo è utilizzato prevalentemente nei giorni festivi, mentre negli altri giorni si ricorre in genere a una sola portata o a un piatto unico.

### **La cena**

Lo schema della cena ricalca quello del pranzo, con più o meno le stesse portate. Al giorno d'oggi, a differenza del pranzo, la cena rimane ancora, assieme alla colazione, un pasto consumato solitamente in compagnia perciò può presentare più pietanze del pranzo. Tutto ciò può variare a seconda delle tradizioni e dello sviluppo da regione a regione.

### **La pausa**

Detta anche merenda, non sono pasti principali ma sono importanti per placare la fame di metà mattina e pomeriggio, lontano dal pranzo e dalla cena. Sono solitamente leggeri e composti da frutta, pane e marmellata e d'estate anche del gelato.

### **La cucina italiana all'estero**

È una delle cucine che viene offerta di più dai ristoranti del mondo, anche se spesso gli italiani non sono soddisfatti di come i ristoranti preparino i piatti italiani all'estero. Se uno dei motivi è la difficoltà di trovare prodotti tipici del Mediterraneo (o il loro alto costo in paesi in cui tali prodotti devono essere importati), un altro motivo è paradossalmente proprio la semplicità.

Spesso all'estero (soprattutto nei paesi anglosassoni) si pensa che un piatto buono debba essere ricco di ingredienti, e non si resiste alla tentazione di aggiungerne per rendere i piatti più complessi, oppure per non dare l'impressione di un piatto preparato con noncuranza agli occhi dei clienti (nel caso di un ristorante). Anche la distinzione tutta italiana tra "primo" e "secondo" piatto non aiuta allo scopo, soprattutto in questi paesi dove l'abitudine ad un piatto unico è ben radicata.

Così i primi di pasta molto semplici vengono evitati o presentati in modo più

“ricco”, aggiungendo ingredienti. Ad esempio la pizza Margherita viene raramente acquistata se confrontata con le altre pizze più invitanti del menù, quindi si aggiunge qualche ingrediente, anche se leggero; senza considerare le salsine (ad esempio la salsa d’aglio) che vengono date insieme alla pizza (pratica, questa, del tutto assente nella cucina italiana). Proprio l’aglio è spesso spacciato come ingrediente tipico della cucina italiana (creme all’aglio, pane all’aglio etc.) laddove la cucina di nessuna regione italiana ne fa un uso così intenso come apparentemente emerge dai ristoranti all’estero.

Un’altra caratteristica della cultura e cucina italiana è quella di non considerare su due livelli diversi la carne e i vegetali, ma tutti sono ingredienti della stessa importanza da abbinare con serenità. In molti paesi la carne è più importante e quindi un pasto senza carne è considerato povero, per cui è più difficile trovare i tipi di pasta senza carne anche a costo di aggiungere carne di pollo, quasi mai usata per un primo in Italia.