

Gli editoriali.

La colazione all'americana per iniziare la giornata con un pieno di energia

Scopri come preparare una colazione all'americana con le ricette e gli ingredienti tipici e consigli per bilanciare tutti gli alimenti di un pasto ricco e gustoso.

La **colazione** è spesso considerata il **pasto più importante della giornata**. Al mattino, infatti, il nostro corpo ha bisogno di carburante per ripartire con energia e affrontare al meglio le attività quotidiane. Esistono diversi tipi di colazione a seconda delle abitudini culturali e personali: c'è chi predilige una **colazione leggera e dolce**, con frutta, yogurt e cereali, e chi invece preferisce una **colazione salata e più sostanziosa**.

Tra le colazioni più famose e apprezzate in tutto il mondo c'è la **colazione all'americana**. Questo tipo di pasto, ricco e variegato, è perfetto per chi desidera una colazione abbondante che offra un **mix di sapori dolci e salati**. In questa guida scopriremo come si prepara una colazione statunitense tipica e forniremo qualche suggerimento per bilanciare questo pasto in modo sano e nutriente.

Come si prepara una colazione all'americana

Cosa mangiano gli americani a colazione? Iniziamo dicendo che la colazione all'americana è un vero e proprio rituale, con una vasta scelta di piatti che possono variare in base alle preferenze personali. Vediamo le principali ricette e gli ingredienti fondamentali che compongono una tipica colazione americana.



Uova strapazzate o all'occhio di bue

Le **uova** sono un elemento fondamentale della colazione americana. Ricche di **proteine**, forniscono un **buon apporto di energia** e possono essere preparate in diversi modi, ma le uova strapazzate e quelle all'occhio di bue sono tra le opzioni più comuni. Per le **uova strapazzate**, sbatti le uova con un po' di latte, sale e pepe, quindi cuocile a fuoco medio in una padella antiaderente con burro, mescolando delicatamente fino a ottenere una consistenza cremosa. Le **uova all'occhio di bue**, invece, si preparano rompendo l'uovo direttamente in padella e cuocendolo finché l'albume non si solidifica, lasciando il tuorlo morbido. Gli americani spesso arricchiscono la ricetta con formaggio, pancetta o verdure.

Pancakes

I **pancakes** sono un simbolo della colazione americana. Soffici e dorati, si preparano in pochi minuti in questo modo: crea una pastella mescolando farina, latte, uova, zucchero e un pizzico di lievito. Scalda una padella antiaderente e versa piccole quantità di pastella, cuocendo ogni lato finché non diventano dorati. Servili caldi con **sciroppo d'acero**, **burro** e, se vuoi, **frutta fresca** o **cioccolato**.

Bacon croccante

Il **bacon** è un elemento saporito che aggiunge una nota salata alla colazione. Tuttavia, è importante non esagerare, dato che è ricco di grassi saturi. Viene cotto fino a diventare croccante e servito accanto alle uova o ai pancakes. Per prepararlo, disponi le fette di bacon su una teglia rivestita di carta forno e cuocile in **forno preriscaldato a 200°C per 15-20 minuti**, fino a quando diventano croccanti e dorati. In alternativa, puoi cuocerle in padella a fuoco medio, girandole di tanto in tanto per una cottura uniforme.

Hash browns

Simili alle nostre patate rosolate, gli **hash browns** sono fatti con **patate grattugiate e fritte** fino a diventare dorate e croccanti. Sono un contorno classico della colazione americana e forniscono un buon apporto di carboidrati. Per preparare questo piatto, grattugia le patate crude e strizzale per eliminare l'acqua in eccesso. Mescola con un po' di sale e pepe, quindi forma dei piccoli dischi. Cuoci quindi gli hash browns in padella con olio caldo, schiacciandoli leggermente, fino a quando entrambi i lati sono dorati e croccanti.

Salsicce

Le **salsicce**, solitamente di **maiale**, rappresentano un'altra fonte proteica che spesso accompagna uova e hash browns; come nel caso del bacon, è meglio consumarle con moderazione. Possono essere cotte in padella a fuoco medio, girandole di tanto in tanto per assicurare una cottura uniforme, o in forno a 180°C per circa 20-25 minuti. Assicurati che siano ben cotte all'interno prima di servirle.

Toast con burro e marmellata

Anche il **pane tostato** è comune nella colazione americana, spesso servito con **burro** e **marmellata** o con un po' di **miele**. Preparale così: tosta le fette di pane fino a quando non diventano dorate e croccanti. Spalma un sottile strato di burro sul pane caldo e aggiungi la tua marmellata preferita. Per una variante salata, puoi sostituire la marmellata con avocado o formaggio spalmabile.

Latte e cereali

Latte e **cereali** sono una combinazione classica e veloce nella colazione all'americana, perfetta per chi desidera un'opzione più leggera. Scegli cereali **integrali** o **ricchi di fibre**, come fiocchi d'avena o muesli, per un pasto più nutriente. Versa i cereali in una ciotola e aggiungi il latte, caldo o freddo, in base alle tue preferenze. Puoi arricchire il tutto con **frutta fresca**, come banane a fette, fragole o mirtilli, e una manciata di noci per aggiungere croccantezza e un extra di nutrienti.

Caffè o succo d'arancia

Per iniziare la giornata non può mancare una bevanda e il **caffè americano** è l'accompagnamento perfetto. Si prepara diluendo un espresso con acqua calda, rendendolo più leggero e meno concentrato del caffè italiano. Per chi preferisce qualcosa di più fresco, il **succo d'arancia** è un'altra opzione classica sulle tavole americane.

Come fare una colazione all'americana bilanciando gli ingredienti

Anche se la colazione a stelle e strisce è molto ricca e appetitosa, è importante **bilanciare i vari ingredienti**. Una colazione eccessivamente carica di grassi e zuccheri, infatti, può risultare pesante e poco salutare se consumata ogni giorno.

Ecco alcuni suggerimenti per mantenere il pasto equilibrato:

- **Scegliere opzioni integrali:** usare farina integrale per i pancakes o pane integrale per i toast può aumentare l'apporto di fibre e ridurre i picchi glicemici.
- **Limitare i grassi saturi:** ridurre la quantità di bacon e salsicce, oppure optare per varianti a basso contenuto di grassi o vegetali.
- **Aggiungere verdure:** aggiungere un contorno di verdure come spinaci o pomodori può aumentare l'apporto di nutrienti senza troppe calorie.
- **Porzioni controllate:** servire porzioni moderate di ogni elemento e cercare di bilanciare proteine, carboidrati e grassi.

- **Optare per un pranzo leggero:** quando si fa una colazione così ricca al mattino, è preferibile poi pranzare con qualcosa di più leggero e meno elaborato.

La colazione all'americana, dunque, è un'ottima opzione per iniziare la giornata con la giusta carica, in particolare quando si devono affrontare attività impegnative e faticose che richiedono molte energie. Con i suoi piatti ricchi e saporiti, questa colazione offre una varietà di sapori che possono soddisfare ogni palato. Ora che conosci quali sono i principali ingredienti della colazione americana, non ti resta che provare!

www.bennet.com