

## Uda

### Italian breakfast and Italian people's routine

In Italy, people usually have breakfast between **07.00 and 10.00.**

Breakfast is the first meal in Italy, and traditional Italian colazione is continental in style, unlike the full British and Irish breakfast. The traditional breakfast in Italy is simply Caffè e latte (hot coffee with milk) or coffee with bread or rolls, butter, and jam—known as 'prima colazione' or just colazione. Fette biscottate (a cookie-like hard bread often eaten with butter and jam) and biscotti (cookies) are commonly eaten.

Children drink hot chocolate, plain milk, or hot milk with very little coffee. If breakfast is eaten in a bar (coffee shop), it is composed of cappuccino e cornetti (brioches, or croissant) or espresso and pastries.

Other products such as breakfast cereals (cereali per la colazione), fruit salad (Macedonia), muesli and yogurt are becoming increasingly common as part of the meal.

It is very common for some Italians, mainly from the Central and Southern regions, to have a quick breakfast snack during the morning (typically a panino, or bread roll). Even though this is the traditional Italian breakfast, it also varies by region.

People may eat Porridge in Northern Italy, such as in some of the colder regions including Aosta Valley or Trentino-Alto Adige/Südtirol. As a matter of fact (è un dato di fatto), in some regions such as Tuscany and Umbria, in the past, some children and adults alike used to drink red wine (notably Chianti) in which they would dip their biscuits.

Today, with the abundance of British tourists coming to Italy, the full breakfast is becoming more popular and can be found in several hotels (diversi hotel). There are also ancient establishments, such as the Babington's tea room in Rome.

## L'importance du petit-déjeuner

Le petit déjeuner est essentiel car il permet de contrôler l'appétit. Inévitablement, si l'on mange bien le matin, on

évite le fringale et on peut patiemment attendre midi sans se jeter sur tout ce qui nous tombe sous la main.

Mais pour ne pas ressentir la faim, il faut que le petit déjeuner soit équilibré. Une boisson *chaude* (thé, café), un **laitage** (yaourt ou fromage blanc), un fruit (orange pressée ou bien un kiwi, une pomme...) et une portion de céréales (pain complet -pane integrale-par exemple).

Ou en version salé si vous préférez avec une tranche de jambon blanc, un œuf au plat et du fromage.

Donc le petit déjeuner équilibré et rassasiant (quand il est riche en protéines surtout) permet d'éviter le grignotage entre les repas!

Autre aspect intéressant: il apparait que les personnes qui prennent tous les jours un petit déjeuner ont un IMC (indice de masse corporel) plus faible que celles qui ne petit-déjeunent pas. Il a donc une influence sur notre corpulence. Enfin, prendre le temps de manger le matin (en particulier des glucides) améliore les performances intellectuelles. Aller au travail ou à l'école le ventre vide, c'est l'assurance de se sentir fatigué dans la matinée, d'être moins concentré et moins productif. Donc si vous voulez être en forme au travail ou à l'école: mangez !

## EL DESAYUNO TÍPICO ESPAÑOL

### 1-fartons con horchata(valencia)

el fartò es un dulce de bolleria alargado y con glaseado de azucar que se come con la horchata una bebida refrescante preparada con agu,azucar y chufas(pequenos tuberculos con forma de nudos que proceden de las raices de la juncia avellanada).

Valore energético por 100 g:372 kcal

### 2-bolos

los bolos son el alimento favorito del desayuno espanol,se trata de

una rollo de masa dulce, que se come con café o con mermelada, son similares a una medialuna; los bolos se suelen comer calientes. Ellos puede ser de muchos tipos:

- el bolo de limao
- el bolo de laranja
- el bolo de abacaxi
- el bolo de coco
- el bolo de fubà
- el bolo formigueiro
- el bolo de chocolate
- el bolo de maca con canela
- el bolo de milho
- el bolo de cenoura

### 3-magdalenas

las magdalenas son pasteles tradicionales que se suelen comprar en la panaderia local; las magdalenas tienen un toque de limon y se comen junto con el café o el chocolate.

### 4-torrijas

las torrijas son esencialmente la versión española de las tostadas francesas; tradicionalmente se comían en Pascua pero hoy se comen en cualquier época del año. Las torrijas se hacen con huevos, leche y azúcar.

### 5-churros

la receta de churros consiste básicamente en masa de harina que se pasa por aceite caliente y se comen como desayuno o merienda.

Los ingredientes son:

- 250ml de agua
- 225g de harina

-una pizcal de sal

-aceite de oliva para freír

preparación:en un cazo unir agua,aceite de oliva,sal y levadura por dulces,entonces unir con la harina y mezclar hasta que no se forma una masa solida.Crear palitos con la masa y frier dentroel aceite caliente hasta que estàn bien dorados por ambos lados.por ultimo recolar los churros en un plato y espolvorean con azùcar en polvo.

**6-gazpacho** es una sopa fría tradicional que se puede encontrar en varias regiones de Espana como Extremadura,Andalucia y Castiglia.El mas popular es el que prepara la junta de Andalucia con diferentes ingredientes como los tomates,los pimientos y el ajo.Ademas de ser sana(que es un ejemplo de nuestra dieta mediterranea)es deliciosos.

## **Empanadas de viento(plato típico del Ecuador)**

ingredientes:

-1 cucharadita de polvo de hornear

-1 libra de harina de trigo

-1/2 libra de queso fresco

-1/4 libra de mantequilla

-3 rama de cebolla blanca

-agua fría al gustoazúcar al gusto

-sal al gusto

preparación:preparar la masa mezclando la harina con el polvo de hornear, agregar la mantequilla y el agua fría hasta formar una masa compacta.Dejar reposar media hora.Amasar y extender con un rodillo sobre una mesa enharinada.Formar discos, poner en el centro cebolla blanca picada y el queso desmenuzado.Mojar un poco los bordes y replegarlos con un tenedor. Freír en abundante aceite de 170 grados C y espolvorear con azúcar.

recomendaciones:Servir con café pasado!!

## EL DESAYUNO

manuela moro(encuesta a su hermano y a su madre)

Mi hermano tiene 18 años y por la mañana de lunes a viernes cuando va a la escuela desayuna yogur, café y zumo de naranja. El fin de semana desayuna leche con galletas y también zumo de naranja.

Mi madre por la mañana antes de ir al trabajo desayuna leche con café y dos tostadas con mantequilla.

giulia bennucci(encuesta a su padre y a su prima)

Mi padre en general desayuna café con tostadas y mermelada, pero en el fin de semana le gusta comer leche de soja y cereales integrales.

A mi prima en cambio le gusta comer jamón con huevos, yogur y zumo de naranja, a veces come frutas y queso con tostadas.

gaia fiorentini(encuesta a su abuela y a su madre)

Mi abuela desayuna muy pronto y todos los días bebe un vaso de leche con tres o cuatro galletas o algunos días bebe tè con galletas y un poco de mermelada, a veces come frutas como manzana y naranja.

Mi madre se levanta todos los días a las 6.30 para preparar el desayuno. Algunos días ella prepara una tarta con yogur muy rica! A veces come un bollo con mermelada de cerezas y bebe tè verde o café. Pero cuando tiene prisa come solamente galletas con un poco de leche.

## 10 razones para desayunar

1-mejora el rendimiento intelectual, pues constituye la fuente de energía que el cerebro necesita después de una noche de ayuno. Su

realización incrementa la concentración, la memoria y otras habilidades mentales.

2-favorece una correcta alimentación en general, ya que quienes desayunan suelen llevar a cabo el resto de las comidas del día y con una composición equilibrada.

3-contribuye a perder peso, pues las investigaciones han asociado el desayuno a un menor porcentaje de grasa corporal y un menor IMC.

4-activa el metabolismo tras las horas nocturnas, donde el cuerpo ententece su ritmo para funcionar sin nutrientes por al menos 8 horas.

5-reduce la ansiedad de comer y permite llegar al almuerzo con menos hambre.

6-mejora el rendimiento físico, ya que el cuerpo ha recibido su cuota de energía necesaria para poder moverse sin dificultades y sin la necesidad de recurrir a las reservas para hacerlo.

7-previene alteraciones en el organismo tales como hipoglucemias y hipotensión.

8-aporta nutrientes necesarios para que el organismo funcione correctamente, siempre y cuando el desayuno se componga de una cuota de hidratos, proteínas y grasas.