

Cucina italiana

La **cucina italiana** è conosciuta soprattutto per la sua vasta diversità a livello regionale, la sua abbondanza nel gusto e nei condimenti e come classico esempio di dieta mediterranea, riconosciuta come patrimonio immateriale dell'umanità dall'UNESCO nel 2010.

Inoltre si tratta di una delle gastronomie più note e apprezzate a livello globale: nel 2019, ad esempio, l'emittente televisiva statunitense CNN la collocava al primo posto in una classifica delle migliori cucine al mondo e secondo un sondaggio condotto da YouGov su 24 paesi, è risultata la più apprezzata con l'84% delle preferenze.

Una delle caratteristiche principali della cucina italiana è la sua semplicità, con molti piatti composti da 4 fino a 8 ingredienti. I cuochi Italiani fanno affidamento sulla qualità degli ingredienti piuttosto che sulla complessità di preparazione. I piatti e le ricette tradizionali, nel

corso dei secoli, sono stati spesso creati dalle nonne più che dagli chef, ed è per questo che molte ricette italiane sono adatte alla cucina casalinga e quotidiana, rispettando le specificità territoriali, privilegiando esclusivamente materie prime e ingredienti propri della regione di origine del piatto e preservandone la stagionalità. Molti piatti italiani che una volta erano conosciuti solo nelle regioni di provenienza col tempo si sono diffusi in tutto il paese.

Il formaggio (alimento di cui l'Italia può vantare la più grande diversità di tipologie esistenti) e il vino (del quale l'Italia è il maggior produttore mondiale ed il secondo maggior esportatore dopo la Spagna) costituiscono una parte importante della cucina italiana, con molte varietà autoctone e, in ambito enologico, delle tutele legali specifiche: le Denominazioni di origine controllata (DOC) e le Denominazioni di origine controllata e garantita (DOCG). Anche il caffè, specialmente l'espresso, quello con la moka e quello napoletano, è una bevanda importante e tipica della cucina italiana. Una grande varietà di prodotti tipici della cucina italiana sono riconosciuti come DOP, IGP, STG, IG, PAT e De.CO.

Nato in Italia, a Bra, e di grande importanza internazionale, è anche il movimento culturale e gastronomico Slow Food, convertitosi in ente atto alla tutela delle specificità culinarie, il quale salvaguarda svariati prodotti regionali della cucina italiana sotto la tutela dei Presidi Slow Food.



Alcune specialità della cucina italiana: la pizza, gli spaghetti, il gelato e il caffè espresso.



Alcuni alimenti della dieta mediterranea

I pasti principali

Nella cucina italiana i pasti principali sono: la prima colazione, il pranzo e la cena. C'è poi anche un momento di pausa dedicato al cosiddetto spuntino.

La prima colazione

La colazione più diffusa a livello nazionale è solitamente dolce, con del latte caldo o freddo o del succo di frutta accompagnato da prodotti da forno come biscotti (ad esempio dei frollini, classici e/o fette biscottate, biscotti italiani a base di pasta frolla o da novellini), pancarré con burro e marmellata o crema di nocciole e cacao (ad esempio della crema gianduja) o il classico cornetto o il tipico bombolone.

Il caffè predomina con le varianti del cappuccino, del caffè latte o del famoso caffè espresso, ma anche di altre tipologie come il mocaccino, il marocchino o il latte macchiato.

Varia è la scelta dei dolci da colazione regionali, presenti spesso solo in determinate regioni o città, come il maritozzo a Roma, la sfogliatella a Napoli, la granita con brioscia in Sicilia, il bicerin a Torino, il pasticciotto con espressino in Puglia e così via. Meno frequente, ma non inusuale, può essere la colazione salata (anche se molto più leggera e frugale rispetto ad altre colazioni salate europee), composta spesso da focaccia (di diversa tipologia e a seconda della regione) o anche solamente da pane casereccio tostato e condito con olio extravergine d'oliva o con del pomodoro o con qualche salume affettato.

In alcune occasioni speciali, come la domenica o le festività, possono essere presenti anche più prodotti da forno, torte, crostate, pasticcini o altre specialità regionali. Sono comunque numerosi gli italiani che al mattino si limitano a bere un caffè, senza assumere cibi.



Un cappuccino, classica bevanda italiana da colazione

Il pranzo

Tradizionalmente il pranzo, nella cultura italiana, è il pasto più importante della giornata ed è, se completo, composto da tre o quattro portate, ossia:

- un antipasto, freddo o caldo, è la portata meno abbondante, ed è in genere composto da crostini o bruschette o salumi e/o insaccati o formaggi e/o latticini o verdure cotte e/o crude o preparazioni a base di pesce e/o frutti di mare;
- un primo piatto, in genere un piatto a base di pasta o risotto o riso o polenta o legumi o una minestra o una zuppa;
- un secondo piatto, generalmente a base di carne o pesce o latticini e/o insaccati, accompagnato da un contorno, spesso composto da verdure crude e/o cotte;
- del dolce e/o della frutta per terminare;
- il caffè: è molto frequente e tradizionale in Italia che un pasto, e soprattutto un pranzo, venga chiuso completamente da una tazzina di caffè espresso, seguita dal cosiddetto ammazzacaffè, composto da un bicchierino di liquore locale, amaro (come un lucano o un centerbe) o dolce (ad esempio un limoncello o una sambuca), o direttamente da un caffè corretto (con grappa).



Spaghetti all'arrabbiata, un classico esempio di primo piatto a base di pasta in un pranzo italiano

Il vino è immancabile sulle tavole degli italiani, soprattutto durante un pasto principale come è il pranzo.

In tempi moderni, l'introduzione nelle aziende dell'intervallo breve per il pranzo ha spesso modificato le abitudini alimentari di una fetta di italiani, costituita specialmente da una parte dei cittadini delle grandi aree urbane del Nord Italia, facendo diventare la cena, tra questi ultimi, il pasto principale della giornata. Ciò fa sì che questa parte della popolazione italiana consumi il classico pranzo completo prevalentemente nei giorni festivi o nei fine settimana, mentre negli altri giorni ricorra in genere a una sola portata o a un piatto unico, se non solo a un panino imbottito con una bevanda, vicino al posto di lavoro. Nonostante ciò, il tipico pranzo completo e di più portate continua comunque a persistere tra la maggior parte della popolazione italiana.

La cena

A differenza del pranzo, una tipica e quotidiana cena italiana non contempla la presenza di un primo piatto a base di farinacei (come la pasta o la polenta) o di cereali (come il riso), per cui, la portata principale è generalmente composta da quello che durante il pranzo equivarrebbe a un secondo piatto (quindi una preparazione a base di carne, pesce o verdure cotte e/o crude) o tutt'al più una minestra o una zuppa leggera, includendo comunque la presenza del pane.

Il classico schema di una comune cena italiana è quello composto da un antipasto e un secondo piatto che funge da portata principale (o da primo piatto, se visto nell'ottica del pranzo italiano), seguito da un contorno di verdure cotte o crude. Non è comunque rara, durante la cena, anche la presenza di un piatto unico.

Tuttavia, nel caso venga consumata fuori casa, al ristorante o in situazioni non informali, lo schema della cena ricalca quello del pranzo italiano classico, con più o meno le stesse portate (quindi includendo anche un classico primo piatto italiano) ma con pietanze e alimenti solitamente più leggeri, con l'eccezione delle cene consumate durante certe ricorrenze e festività, chiamate cenoni in determinati periodi dell'anno, quando possono essere più ricche e sostanziose del pranzo stesso.

Al giorno d'oggi, a differenza del pranzo, la cena rimane ancora, assieme alla colazione e soprattutto tra gli adulti, un pasto consumato spesso in compagnia extra familiare, perciò può presentare più portate del pranzo, ma rimanendo comunque composto da alimenti e pietanze più leggere di quest'ultimo. Tutto ciò può variare a seconda delle tradizioni locali da regione a regione.



Del baccalà in umido con peperoni cruschi, un esempio di secondo piatto che può fungere da portata principale in una tipica cena italiana

La pausa o spuntino

Detta anche merenda (dal latino *merenda*), non è un pasto principale, ma uno spuntino importante per placare l'appetito di metà giornata (in alcuni casi anche di metà mattino), lontano dal pranzo e dalla cena, intorno alle ore sedici. Si tratta solitamente di un pasto leggero, composto da un panino o da un tramezzino, da sola frutta o da pane e marmellata se non da qualche dolce tipico e, d'estate, eventualmente da gelato. È particolarmente effettuata nella prima e nella seconda infanzia, ma del tutto comune anche tra gli adulti.



Un classico panino al salame milanese da mangiare a merenda

La cucina italiana all'estero

È una delle cucine che più vengono offerte dai ristoranti di tutto il mondo, anche se spesso gli italiani non sono soddisfatti di come i ristoratori stranieri 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 dei piatti italiani più famosi.

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

Così i primi piatti a base di pasta più semplici vengono evitati o presentati in modo più "ricco", aggiungendo ingredienti a sproposito. Ad esempio, la pizza Margherita viene raramente acquistata se confrontata con le altre pizze più "farcite" presenti nei menù di questi ristoranti, quindi vi si aggiungono ingredienti, spesso completamente estranei alla cultura italiana; senza considerare le salsine (ad esempio la salsa d'aglio) che vengono date insieme con la pizza (pratica, questa, del tutto assente nella cucina italiana). Proprio l'aglio è spesso spacciato come ingrediente tipico della gastronomia italiana (creme all'aglio, pane all'aglio, ecc.) 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 gastronomica italiana è quella di non considerare su due livelli diversi la carne e i vegetali, ma tutti come ingredienti della stessa importanza da abbinare con maestria e serenità. Mentre, in molti paesi, la carne è più importante rispetto ad altri cibi, soprattutto se vegetali, e quindi un pasto senza carne è considerato povero, per cui è molto più difficile trovare dei classici piatti italiani a base di pasta e verdure (o di soli vegetali), così che, per sopperire a questa mancanza, la maggior parte dei ristoranti "italiani" all'estero cerca di non rinunciare alla carne, anche a costo di aggiungere carne di pollo, quasi mai usata nei primi piatti in Italia. In effetti in tali paesi l'onnipresenza della carne causa anche il fenomeno opposto ai vegetariani, e quindi nelle persone straniere più tradizionaliste il bisogno di non sembrare vegetariani (in altre parole, se in Italia si mangia pasta e ceci non ci si fa caso, mentre, in vari paesi, un piatto simile senza carne induce a sospetti di vegetarianesimo).

Fonte: https://it.wikipedia.org/wiki/Cucina_italiana