

ellecostume

# HAPPY

**Dimenticate brunch e happy hour, running lunch e spuntini di mezzanotte. E sincronizzate gli orologi sull'appuntamento must del 2007. Ore 8 in punto, tutti a fare colazione...**

di MARIANGELA ROSSI

**A**ltro che happy hour. La novità si chiama happy morning e inizia alle 8 del mattino». Parola di Rossana Orlandi, signora del design, che di nuove tendenze se ne intende parecchio. È suo l'omonimo spazio meneghino dedicato allo shopping chic e d'avanguardia, accanto a cui ha appena aperto un piccolo ristorante, *Pane e Acqua*, dove il rito del breakfast è il vero protagonista. Appuntamento al primo mattino anche per i *petit déjeuner de presse*, conferenze stampa a orario insolito, come quella organizzata per il lancio del negozio di interni Flamant a Milano. Breakfast, presentazione rapida del prodotto e poi via in redazione. È questo il punto: i riflettori oggi sono puntati sulla prima colazione, i cui benefici sono fondamentali, si sa, anche sulla prevenzione di malattie. Non a caso chi la salta - circa l'8 per cento degli italiani - corre un rischio quattro volte maggiore di andare sovrappeso o diventare obeso. Anche se quella ideale «dovrebbe comprendere latte o yogurt, cereali, pane integrale e frutta fresca o sotto forma di spre-

mute, fornendo circa il 20 per cento della quota calorica giornaliera», come spiegano dall'Aiipa (Associazione italiana industrie prodotti alimentari), non sempre è così scontato. «Circa il 15 per cento si limita a un caffè e il 25 per cento al più classico dei cappuccini con cornetto», precisa Michele Carruba, direttore del Centro studi e ricerche sull'obesità dell'Università di Milano.

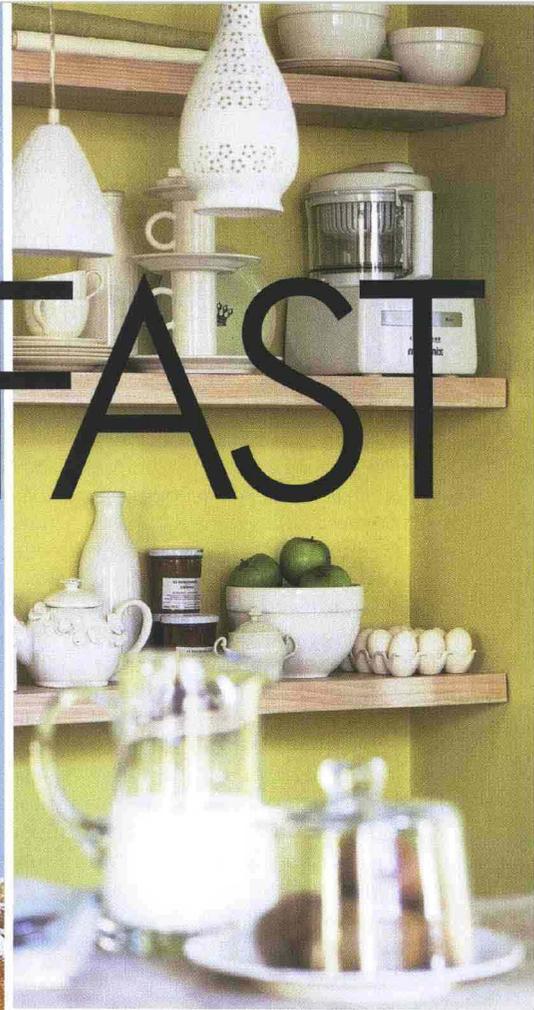
## NON SOLO CAFFÈ

Secondo una recente indagine realizzata da Astra per Saeco, si stima che solo tra le 7 e le 9 del mattino la media delle tazzine preparate in casa sia di quasi 100 milioni. «L'appuntamento col caffè del mattino, nel bar preferito o al lavoro, è un momento di socialità e di relazioni. Rivedi le stesse persone, fai due chiacchiere. E poi ti dà un senso forte di appartenenza alla città», spiega **Cristina Frua de Angeli**, famiglia storica milanese e una grande passione per il mecenatismo d'arte. Nella sua **Villa San Carlo Borromeo**, hotel storico alle porte di Milano, che al caffè dedica un workshop di degustazione il prossimo 20 gennaio, la cura del breakfast è notevole. «Amo occuparmi dei dettagli, come argenteria, porcellane, tovaglie di lino colora-



La classica colazione anglosassone rivisitata. Pancake sì, ma al gusto di banana. Tè al latte, ma *smoked*, "affumicato". Succhi di frutta in mix superenergetico (carota, mela, arancia) e dolci a basso contenuto di zuccheri, come il *lemon cake*.

# BREAKFAST



ellecostume

## "SE SEI IN UNA CITTÀ SCONOSCIUTA, LA PRIMA COLAZIONE DIVENTA LA SUA CHIAVE DI LETTURA DEL GUSTO"

te, ma l'attenzione dei clienti è sempre sulle prelibatezze dello chef pasticciere, il cingalese Ranasinghe Rathnasoma», aggiunge ironica. Concorde sull'appartenenza alla città anche Paolo Massobrio, esperto enogastronomo: «La prima colazione è importante non solo dal punto di vista energetico e nutritivo, ma anche psicologico. Se sei in una città sconosciuta, diventa la sua chiave di lettura del gusto. Il benvenuto, il contatto con la bellezza, l'accoglienza al risveglio». Un rito quindi in grande recupero, da godersi, se non è possibile con calma, almeno con accuratezza. «Oggi è fortissima l'attenzione alla qualità. Ci si è stancati di mode legate a contesti di vita, come brunch

e happy hour, dove spesso prevaleva la forma rispetto alla sostanza», osserva Linda Gobbi, sociologa, che con il marito, Francesco Morace, ha appena condotto una ricerca per Illycaffè sulla preparazione della moka. «Il filo conduttore della prima colazione torna a essere lo *slow* rispetto al *fast*, espressione della qualità sostanziale della vita. Quella che definiamo "polimorfa", cioè in grado di dare sostanza alle diverse forme: grande selezione nella scelta della tovaglia, delle tazze e della moka, non tanto come recupero nostalgico, ma come cura nell'arte di usare le miscele giuste», conclude la Gobbi. Eppure, alzi la mano chi non si è mai trovato davanti a buffet di lussuosi hotel su cui campeggiavano spremute pastorizzate, da cartoni stile grande distribuzione, marmellate industriali

e cornetti mollicci e appena estratti dal forno a microonde. All'insegna dell'appiattimento del gusto, con proposte uguali da Sydney a Rovereto. «Molti albergatori oggi sono affittacamere anche nelle prime ore del mattino: ripongono le chiavi nella fessura e armeggiano con vasetti di marmellata di cui non conoscono l'origine», osserva Paolo Massobrio, autore de *Il Golosario 2007*, da anni libro cult che svela il meglio delle produzioni artigianali di qualità. «Importante è percepire la scansione delle stagioni con la frutta fresca e riscoprire il legame tra territorio e alimentazione sana». «Per me sono fondamentali entrambi. Propongo sempre la granita con la frutta fresca, al posto del succo: ai gelsi neri, alle fragoline, alla pesca e basilico. E la tipica pasticceria, che non eccede però in zuccheri e grassi», dichiara il celebre chef pasticciere Corrado Assenza, anima del *Caffè Sicilia* a Noto, in provincia di Siracusa, ultragettonato per la sua sublime prima colazione.

E il breakfast ideale? «Con i prodotti di artigiani del gusto selezionati», risponde Massobrio. «Il miele della spiaggia de *La Paulownia*, a Camaiore. Il pane fresco di Eugenio Pol, detto *Vulainga*, in Val Sesia. Il latte appena munto della Cascina del Cornale, nei pressi di Cuneo. Un formaggio a pasta molle, come la Vastedda del Belice. E infine la marmellata di albicocche delle monache trappiste di clausura di Vitorchiano, in Lazio». Missione impossibile? «Oggi non più, l'artigianato locale è reperibile anche nelle grandi città. Saremo anche attenti alla qualità, ma dobbiamo andarne sempre alla ricerca... Ed essere tutti un po' meno pigri». *Mariangela Rossi*

## Il fashion & design breakfast

Da passerelle e shooting alla ristorazione. Ci provano nomi noti, vedi Dolce & Gabbana, e designer di tendenza come Ron Arad, creando spazi-caffetterie deluxe. Alla tribù della moda si ispirano anche delicatezze come i biscotti griffati, che si trovano solo a Londra.

### Lussi dorati

È il nuovo ristorante del duo Dolce & Gabbana, ispirato a uno storico locale a Tokio. Tra specchi e décor in

ottone e acciaio lucido, propone un breakfast modaiolo con tempi rapidi e meneghini, al bancone.

Gold, Milano, tel. 02 7577771, [www.dolcegabbanagold.it](http://www.dolcegabbanagold.it)

### Biscotti glam

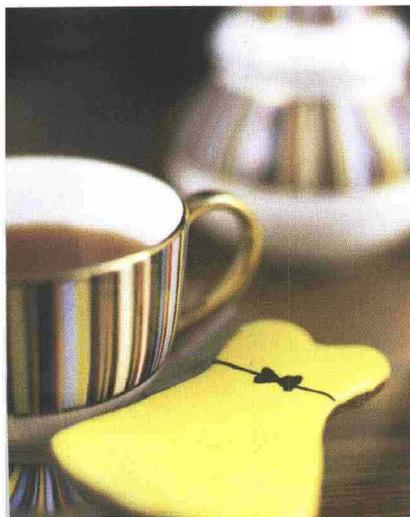
Meringa bianco Ungaro, torta al cioccolato Clements Ribeiro o biscottibikini Gucci? Li trovate al Berkeley, lussuoso hotel a Knightsbridge, accompagnati da tè *Jasmin Flowers* o *Violet with Leaves*,

Uno dei biscotti prêt-à-porter di Angela Esparza, serviti al Berkeley di Londra.

con porcellane di Paul Smith. La chef pasticciere Angela Esparza non si perde mai le sfilate della London Fashion Week. Berkeley Hotel, Londra, tel. 0044 2072356000, [www.the-berkeley.co.uk](http://www.the-berkeley.co.uk).

### Happy design

Ambiente iperdesign sui toni del bronzo e acciaio, a firma di Ron Arad, per il *noMi*, il bar più gettonato di Rimini. Posateria minimal e servizi total-white, a base di concentrati di frutta e verdura e dolci romagnoli. *duoMo* hotel, Rimini, tel. 0541 24215, [www.duomohotel.com](http://www.duomohotel.com).





La paradisiaca colazione sulla sand bank di Fesdu, isola privata delle Maldive.

## Breakfast con vista

Su una terrazza a strapiombo su una baia o addirittura in mezzo all'oceano. Sono le prime colazioni che riconciliano con la natura. Quando, sonnecchianti e ancora un po' sconsigliati, le nostre palpebre si aprono sul piatto ma anche sull'infinito.

### Caffè in mezzo all'oceano

Sull'isola privata di Fesdu, c'è il primo bar grotta sotterraneo, ma la colazione più esclusiva è sul sand bank, tra oceano e barriera corallina, a mezzo miglio dall'isola.

W Retreat & Spa, Maldive, tel. 00960 6662222, [www.starwoodhotels.com](http://www.starwoodhotels.com).

### Nell'isola della frutta

Altra isola privata, con un immenso frutteto coltivato biologicamente dal dottor Weiping Liao. La colazione, su un terrazzo bianco calce sul mare, è caraibica e ricca di frutta e succhi esotici.

Guana Island, Tortola, Isole Vergini

Britanniche, tel. 00284 494 2354, [www.guana.com](http://www.guana.com)

### Focacce chic sulla baia

Terrazza esclusiva, sulla baia di Portofino. Sotto un portico di buganvillee e glicini, da non perdere l'angolo del buffet dedicato solo alle focacce liguri.

Hotel Splendido, Portofino (Genova), tel. 0185 267801, [www.hotelsplendido.com](http://www.hotelsplendido.com).

### A bordo infinity pool

Colazione pluripremiata, con jamon serrano e vari tipi di burro aromatizzato, da assaggiare su pane nero.

Hospes Maricel, Maiorca, tel. 0034 971 707744, [www.hospes.es](http://www.hospes.es).

## Il breakfast d'autore

Spesso la novità comincia dal mattino, con prime colazioni che assomigliano a pièce di teatro, a effetto sorpresa. Tutte firmate da chef celebri e stellati.

### Il Carrello Antico

È quello di Joël Robuchon, il "cuoco del secolo": si ordina selezionando da un antico carrello, tranne l'assiette surprise, a scelta del maestro.

Hotel Métropole, Monte-Carlo, tel. 00377 93151515, [www.metropole.com](http://www.metropole.com).

### I dolci Stellati

Firmati dal talentuoso

Massimiliano Alajmo sono torte e paste mignon che sembrano sculture: ovale di cioccolato e pistacchio, cannoncino allo zafferano... Anche da personalizzare.

Veranda Il Calandrino, Sarreola di Rubano (Padova), tel. 049 630303.

### Lo Shopping-breakfast

Nella Salle des Gardes con

il camino gotico più grande di Francia, Matthieu Fontaine confeziona croissant e mix di petali di rosa e gelsomino. Serviti su argenteria inglese e con calici alsaziani (anche in vendita) prodotti in esclusiva per la proprietaria.

Château de Bagnols, Bagnols (Francia), tel. 0033 474714000, [www.roccafortehotels.com](http://www.roccafortehotels.com).

"LA COLAZIONE È UN MOMENTO DI RELAZIONI. RIVEDI GLI AMICI, FAI DUE CHIACCHIERE... O NE CONOSCI DI NUOVI"

L'interno di Libri e Caffè, a Milano, per chi vuole cominciare la giornata con le ultime novità editoriali.



## Breakfast-intelló

Un tempo c'erano i caffè letterari, dove scambiarsi idee e leggere racconti. Oggi ci si ritrova, nelle prime ore della mattina, tra libri, cuscini, stampe e fotografie, in angoli lettura che assomigliano più a salotti d'avanguardia che a bar.

### Allure storica

Non solo bar à book, ma anche wine bar, ristorante e agenzia di viaggi. Da provare il plumcake alle carote e il tortino al pistacchio.

Kursaal Kalesa, Palermo, tel. 091 6162111, [www.kursaalcalthesa.it](http://www.kursaalcalthesa.it).

### Cioccolato per intellettuali

È tra le librerie più giovani e

di tendenza di Torino. La loro specialità: la cioccolata calda, sfogliate dolci e salate e tanti libri, soprattutto di poesia e narrativa.

Mood Libri & Caffè, Torino, tel. 011 5188657, [www.moodlibri.it](http://www.moodlibri.it).

### Tra pagine e torte

Libreria salotto: si consultano i libri in vendita, sorseggiando cappuccino con torte all'arancia e cioccolato o pere e yogurt.

Libri e Caffè, Milano, tel. 02 76016131, [www.libricaffè.it](http://www.libricaffè.it).

### Autori nordici

Un po' book-bar, un po' music-club. Si sfogliano libri di moda e fotografia serviti della classica colazione svedese (uova strapazzate e salmone o dolci con crema al cioccolato e soia) proprio come la proprietaria Malin Persson, ex modella.

Salotto 42, Roma, tel. 06 6785804, [www.salotto42.it](http://www.salotto42.it).

ellecostume

"ANCHE DI PRIMA  
MATTINA IL FILO  
CONDUTTORE TORNA  
A ESSERE LO 'SLOW'  
RISPETTO AL 'FAST'"



Un'iniezione di energia  
e vitamine: il *Papaya breakfast*.

## Il wellness breakfast

Dedicato ai golosi intolleranti, ai celiaci e a chi vive costantemente con un occhio sulle calorie. Una prima colazione deliziosa e alternativa, a base di ingredienti salutistici.

### Per gourmet intolleranti

Si chiama *Corner del benessere*, ideato dallo chef pasticciere Silvano Gattoni, ed è dedicato ai celiaci e a chi soffre di intolleranze, diabete o colesterolo alto. Dolci saporiti e sani, a base di farine speciali come il kamut o la quinoa, ma anche di sciroppo d'acero e gelificanti naturali con alghe. *Excelsior Palace, Rapallo*, tel. 0185 230666, [www.thi.it](http://www.thi.it)

### Papaya breakfast

Ricca di vitamine e ipocalorica, la papaya è nota per facilitare la digestione, favorire il drenaggio e il rinnovamento cellulare. Da gustare al mattino fresca, in un frullato con ananas e, fermentata, sotto forma di integratori. *Relilax, Hotel Terme Miramonti, Montegrotto Terme (Pd)*, tel. 049 8911755, [www.relilax.com](http://www.relilax.com).

### Toscana ultralight

Lo Spa Breakfast è delizioso, anche per chi i dolci non li potrebbe mangiare. A scelta, ci si dirige verso l'angolo senza glutine o quello biologico, tra crostate di farro, marmellate al pompelmo rosa e fichi, omelette bianche e soufflé alla vaniglia. *Fonteverde Natural Spa Resort, San Casciano Dei Bagni (Si)*, tel. 0578 57241, [www.fonteverdespa.com](http://www.fonteverdespa.com). M.R.

## Gli home-breakfast

Marmellate, pane, torte e pasticceria golosa. Tutto rigorosamente preparato in casa. Dai maître pâtissier dell'hotel, ma anche dalle signore del luogo. Con ricette locali e preziose che si tramandano di famiglia in famiglia.

### Dalla nonna in Toscana

La prima colazione è il fiore all'occhiello di questo bed & breakfast di charme nel cuore di Lucca. Tutta a base di prodotti home-made e di bio-ingredienti coltivati dalla nonna. Bruschette con pomodoro e olio toscano, pane e crostate casalinghi, uova in tutti i modi... *B&B La Romea, Lucca*, tel. 0583 464175, [www.laromea.com](http://www.laromea.com).

### Danish-style

Bio-colazione in atmosfera shabby-chic. Dai vari tipi di pane, come il nero e quello con segale o ai semi di lino, sino ai dolci locali. *Bertrams Hotel Guldsmeden, Copenhagen*, tel. 0045 33250405, [www.hotelguldsmeden.dk](http://www.hotelguldsmeden.dk).

### In masseria

Nella guest-house della masseria, prima colazione pugliese-chic. Yogurt nature, marmellata di mela cotogna, biscotti rustici, torta di carote e mandorle e l'immancabile caciottina del pastore. *Masseria Cimino, Savelletri di Fasano (Br)*, tel. 080 4827886, [www.masseriaticimino.com](http://www.masseriaticimino.com).



Prima colazione  
con prodotti locali  
alla Masseria Cimino.