

Italians' breakfast

La Colazione degli Italiani

Italy Made Easy Podcast is a language learning tool, not just yet another podcast. It is a great way for you to work on your Italian Listening and Comprehension skills. Don't just listen to this Episode as you would any other Podcast in your native language! You are here to improve your ability to speak and understand Italian, and you will if you use these resources strategically. Below are clear and simple instructions on how you should use these learning materials.

► **BEFORE LISTENING TO THIS PODCAST EPISODE:**

1. Read the TRUE/FALSE questions below; they will help you focus on the main points you need to listen out for.

► **LISTENING TO THE PODCAST:**

2. Listen to the audio once. Don't focus on trying to understand every single word and sentence. The aim is to get the overall meaning. What is Manu talking about?
3. Listen to it again and see if you can pick out the key words and find the answers to the questions as you listen.

Listen to the audio as many times as you need - the more you listen the more you will understand. Try and identify words that you don't know the meaning of and look them up.

The most important thing is that you listen more than once!

▷ TRUE / FALSE QUESTIONS

- | | | |
|--|---|---|
| 1. La colazione è il primo pasto per gli italiani
<i>Breakfast is the first meal for Italians</i> | V | F |
| 2. Gli italiani bevono il caffè espresso per la colazione
<i>Italians drink espresso coffee for breakfast</i> | V | F |
| 3. Nel Nord-Est il 18% degli italiani non fa colazione
<i>In the North-East 18% of Italians do not eat breakfast</i> | V | F |
| 4. Gli italiani preferiscono la colazione salata
<i>Italians prefer a savory breakfast</i> | V | F |
| 5. Molti italiani preferiscono fare la colazione al bar
<i>Many Italians prefer to have breakfast at the bar</i> | V | F |
| 6. In Italia fare colazione al bar è estremamente costoso
<i>In Italy having breakfast at the bar is extremely expensive</i> | V | F |
| 7. La colazione di una persona che lavora o che va a scuola è veramente rapida
<i>The breakfast of a person who works or goes to school is really quick</i> | V | F |
| 8. Molti italiani inzuppano il cornetto nel cappuccino solo a casa
<i>Many Italians only dunk their croissant in their cappuccino at home</i> | V | F |
| 9. Una tradizione italiana è quella di mangiare i biscotti a colazione
<i>An Italian tradition is to eat biscuits for breakfast</i> | V | F |
| 10. Fare colazione con i cereali è un'abitudine degli adulti
<i>Eating breakfast cereal is an adult habit</i> | V | F |

ANSWERS TO THESE QUESTIONS ARE PRINTED ON THE NEXT PAGE.

DO NOT PROCEED UNTIL AFTER YOU'VE ANSWERED THEM!

▷ ANSWERS

1. *Breakfast is the first meal for Italians* TRUE
2. *Italians drink espresso coffee for breakfast* TRUE
3. *In the North-East 18% of Italians do not eat breakfast* FALSE
4. *Italians prefer a savory breakfast* FALSE
5. *Many Italians prefer to have breakfast at the bar* TRUE
6. *In Italy having breakfast at the bar is extremely expensive* FALSE
7. *The breakfast of a person who works or goes to school is really quick* TRUE
8. *Many Italians only dunk their croissant in their cappuccino at home* FALSE
9. *An Italian tradition is to eat biscuits for breakfast* TRUE
10. *Eating breakfast cereal is an adult habit* FALSE

DO EVEN MORE WITH THIS PODCAST!

FIND THE FULL ITALIAN TRANSCRIPTION OF THIS PODCAST EPISODE AT PAGE 4

READ IT, ANALYZE IT, TRANSLATE IT!

STRUGGLING TO LEARN ITALIAN?

WE HAVE THE SOLUTION FOR YOU!

You can learn Italian all the way to fluency with Italy Made Easy, the most innovative **ALL-ACCESS** platform fully dedicated to the Italian language.

Italy Made Easy is not just any Italian program, it is an immersive **Italian-learning EXPERIENCE**.

Our subscription includes it all!

LEARN WITH IN-DEPTH COURSES FOR ALL LEVELS

INTERACT IN OUR ITALY-FOCUSED SOCIAL NETWORK

ASK QUESTIONS, GET ANSWERS

GET STARTED NOW!

► TRANSCRIPTION

Buongiorno, buongiorno, buongiorno, come va?

Allora, oggi parliamo di colazione in Italia: il primo pasto della giornata per noi italiani.

Quindi cominciamo subito con questo episodio di "Italy Made Easy Podcast 100% in italiano lento", quando mi ricordo che deve essere lento. Ciao!

Allora, ci siamo! Siamo qui per parlare di una cosa interessante: di cibo.

Sembra quasi che, alla fine, quasi ogni episodio io finisca col parlare del cibo. Ma è una cosa strana, perché è vero che noi italiani siamo un po'... leggermente, abbastanza, eternamente fissati con il cibo! Ma io, in particolare, non ho un legame così profondo con la colazione.

Come ho detto, la colazione è il primo pasto della giornata che facciamo generalmente dopo esserci svegliati e prima di cominciare la giornata, giusto? A che ora?

Questo dipende dalle abitudini personali. Ma io, dicevo, non... non ho un rapporto così grande con la colazione, perché personalmente io non faccio colazione da quasi 15 anni.

Ma qual è la tradizione per gli italiani, in generale? Qualche idea, forse, tu già l'avrai. Sai probabilmente che gli italiani bevono il caffè espresso per la colazione.

A proposito, se vuoi sapere qualcosa di più sulle abitudini di noi italiani relative al caffè, vai ad ascoltare il podcast, episodio numero 48, dove parlo proprio del caffè. Ma oggi parliamo di colazione!

Allora, guardando le statistiche che ho davanti, io vedo che l'85% degli italiani dichiara di fare colazione ogni mattina. Questa è una percentuale molto alta. In pratica, quasi tutta la popolazione fa colazione tutti i giorni. L'11% fa colazione soltanto ogni tanto, immagino nel weekend, e il 4% invece non fa colazione, come me, ma questa percentuale è un po' più alta nel Nord-Est italiano, dove l'8% non fa la colazione.

Qual è la tua teoria su questa percentuale? Secondo me, io immagino che la popolazione del Nord-Est italiano sia più impegnata, abbia meno tempo la mattina e quindi faccia le cose con un po' più fretta, con un po' più velocità e urgenza rispetto agli italiani nelle altre parti d'Italia. Ma forse è una teoria così, che me la sta inventando.

Secondo voi gli italiani preferiscono una colazione dolce o una colazione salata?

Beh, la risposta è abbastanza ovvia! Se hai mai visto qualche video di italiani che vanno al bar, se sei stato in Italia e hai visto la cultura negli alberghi o nei bar italiani e sai probabilmente che noi italiani preferiamo di gran lunga, che significa “molto, ma molto, ma molto”, la colazione dolce. Infatti, soltanto il 7% degli italiani fa una colazione salata. “Salata” vuol dire, in pratica, a base di toast, di affettati. Affettati... sono cose tipo il prosciutto, la bresaola, la mortadella, il salame. Quelli si chiamano affettati, perché immagino sia carne secca, affettata e cioè tagliata in piccole fette sottili. Quelli sono gli affettati. Uova, formaggi.

Ma come ho detto, questa è una cosa abbastanza rara per noi italiani. La colazione italiana è senza dubbio, indiscussamente, una colazione dolce.

Molti italiani preferiscono fare colazione al bar, rispetto a farla a casa. Ma molti italiani, ovviamente, mangiano qualcosa a casa generalmente se hanno poco tempo, hanno un budget ridotto o hanno magari l'abitudine di fare la colazione insieme alla famiglia.

Ma credo che molte persone che lavorano abbiano il piacere di fermarsi a un baretto, a un piccolo caffè o un bar, per fare una veloce colazione.

In Italia fare colazione al bar è molto economico, e quando dico molto economico intendo estremamente economico. Ovviamente, dipende dalla zona. Non in una zona turistica, ma nelle zone residenziali, dove abita la gente normale, che ha una vita normale, che è un paese normale, non è una città turistica, non è un posto particolarmente turistico... un caffè, un cornetto o un cornetto e un cappuccino costa veramente poco.

Io ho visto nella mia zona, in provincia di Roma, una colazione completa a 1€ e mezzo. Esatto! Un cornetto e un caffè per 1€ e mezzo. Diciamo, un prezzo normale potrebbe essere di 2€. Più si va al Nord e più i prezzi salgono e quindi capace che si paghi, non so, 2€ e mezzo per una colazione. Ma, come vedi, sono prezzi molto molto ridotti e la maggior parte della gente che ha un lavoro stabile può tranquillamente permettersi di fare colazione al bar tutti i giorni.

La colazione al bar, dicevo, è molto molto veloce. Abbiamo un'abitudine di rapidità per la colazione. Uno, perché abbiamo poco tempo perché è prima di andare a scuola o prima di andare al lavoro, ma anche perché abbiamo l'abitudine di fare colazione al bar in piedi, non seduti

al tavolino, con tutta la calma, con le chiacchiere, il giornale e tutte queste cose che vedi nei film. Assolutamente! La maggior parte di noi italiani non ha molto tempo la mattina e quindi la colazione di una persona che lavora o che va a scuola è veramente super rapida.

Si entra al bar, si va alla cassa, si chiede “per favore un caffè e un cornetto” o “un cappuccino e un cornetto”, riceviamo lo scontrino, quel pezzetto di carta che è come una fattura che indica che cosa abbiamo ordinato, e poi andiamo al bancone dove diamo lo scontrino al barista, ripetiamo il nostro ordine, quindi... di nuovo, "un caffè e un cornetto, grazie" e qui possiamo specificare che tipo di caffè vogliamo e anche che tipo di cornetto vogliamo, se vogliamo un cornetto con la crema, la cioccolata, la marmellata, quale marmellata, la “Nutella”, eccetera.

E poi il barista, nel giro di pochissimi secondi, ci porta il cornetto e il caffè o il cappuccino. Lo beviamo lì, al bancone in piedi, “*glu glu glu glu glu*”, mettiamo giù e abbiamo finito!

C'è una piccola particolarità che io non so se questo è un tabù per alcune persone o qualcosa che non si fa. Però, molti italiani inzuppano il cornetto nel cappuccino, anche al bar!

Perché dico “forse è un tabù”? Perché è una di quelle cose che potremmo pensare che è più normale farle a casa, dove non ti vede nessuno che prendi il cornetto e lo metti dentro... dentro la tazza con il latte e il caffè.

Però io vedo molte persone che lo fanno tranquillamente al bar e in pubblico e quindi, suppongo, che non sia poi un grande tabù quello di inzuppare il cornetto nel cappuccino. Non lo so, io non lo faccio. Però... però è una cosa, forse, normale.

Ma poi ci sono tante altre persone che preferiscono fare la colazione a casa.

Come ho detto, magari per una questione di budget, per una questione di stare insieme alla famiglia o semplicemente per praticità, per velocità. E che cosa mangiano gli italiani quando fanno colazione a casa?

Allora, rigorosamente il caffè! Due italiani su tre dichiarano di avere bisogno di un caffè per cominciare la giornata, non di gradire un caffè, di avere il piacere di bere un caffè.

No, no, no! Hanno il bisogno di bere un caffè. È una droga energetica senza la quale molti italiani non riescono a funzionare. Siamo proprio rotti. Senza il caffè non funziona il cervello! E quindi, anche quando siamo a casa, beviamo il caffè.

Molto spesso è un caffè espresso, fatto o con la moka o molto più frequentemente con una

macchina che fa l'espresso con le cialde. Molto simile, forse conosci... ah, non posso fare il nome della marca! Comunque, sono delle piccole capsule che uno mette dentro la macchina e poi esce il caffè espresso, molto buono! E... ovviamente c'è chi fa un cappuccino a casa, non è... non è difficile fare il cappuccino a casa.

E poi, ovviamente, a casa di solito non abbiamo il cornetto e quindi una tradizione italiana è quella di mangiare dei biscotti, delle fette biscottate... Ah, forse non sai che cosa sono le fette biscottate!

Allora, la fetta biscottata è una cosa strana, secondo me. È un incrocio fra un toast... ma biscottato. Quindi, immagina una fetta di pane tostata che però è croccante, come un biscotto. Ma non è pane bruciato, è una cosa complicata.

Io ti consiglio di andare su "Google" e cercare "fetta biscottata" perché è una cosa unica italiana, credo. Non lo so se esiste anche in altri paesi, ma...

Ed è un supporto sul quale spalmare, generalmente, o la marmellata o una crema alla nocciola, generalmente la "Nutella". Ho detto il nome della marca, ma non credo ci siano problemi se dico il nome della "Nutella".

Quindi biscotti, fette biscottate, cereali! Io credo... guarda, penso che fare colazione con i cereali, quindi una ciotola di latte con i cereali sia un'abitudine più dei giovani, dei bambini, adolescenti. Però gli adulti no! Io non vedo molti adulti che mangiano cereali.

Se gli adulti mangiano i cereali, di solito è più con lo yogurt che con il latte.

Ovviamente quando dico "latte", molti italiani non bevono più il latte vaccino ma, anche in Italia, si usano molto i latti alternativi, come latte di soia e latte di riso. E quindi i cereali o con il latte o con lo yogurt. Molte marmellate... il miele, si usa anche il miele: quel prodotto dolce che è creato dalle api, dall'insetto, le api. E... e niente questa è la colazione italiana!

Io adesso vorrei farti delle domande e se tu vuoi, mentalmente, puoi rispondere a queste domande. Va bene? Sei pronto?

Tu, fai colazione la mattina? Se sì, preferisci la colazione dolce o la colazione salata? E quando fai colazione, che cosa mangi? Bevi il caffè? Preferisci il cappuccino? Usi un latte alternativo? Metti lo

zucchero nel caffè o nel cappuccino? E se invece non fai colazione, qual è il tuo primo pasto della giornata? Fai una merenda, uno snack a metà mattina? O vai avanti fino all'ora di pranzo?

E questo è il nostro podcast dedicato alla colazione. Adesso, se tu sei curioso... "ma Manu, perché tu non fai colazione da 15 anni? La colazione è il pasto più importante della giornata!"

Allora, io per molti anni ho vissuto con quella credenza. Io ero convintissimo che la colazione fosse il pasto più importante della mia giornata e quindi mangiavo tantissimo! Il mio pasto più grande era la colazione.

Però, poi, ho notato che mi sentivo più energetico e più leggero saltando la colazione e facendo soltanto il primo pasto proprio all'ora di pranzo, o anche più tardi.

Ci sono giorni in cui sono occupato e ho molte cose da fare. Mi alzo molto presto, non faccio colazione. Faccio 3000 cose durante la giornata, poi lavoro, lavoro, poi mi distraigo e poi guardo l'orologio e dico "Oh mamma, sono le quattro e ancora non ho mangiato niente!"

E allora, alle quattro io procedo a pranzare/cenare, perché son le quattro, e poi faccio uno snack più tardi. Ma non ti preoccupare, sono un "mangione" e quindi anche se mangio poco spesso durante la giornata mangio moltissimo, anche troppo!

Ma questo è l'argomento per un altro episodio dove ti racconto, magari, quanto mangio e cosa faccio per non ingrassare! Allora, questo è tutto e alla prossima.