

I bergamaschi e la colazione, il rito raccontato dai baristi

Se cappuccino e brioche restano i favoriti, crescono i prodotti alternativi, scelti da chi punta sulla leggerezza o si “difende” dalle intolleranze. Non mancano le richieste bizzarre. Ecco cosa vede chi sta dall'altra parte del bancone e la top ten delle preferenze





Ci sono giovani che fin dalle prime ore del mattino amano deliziarsi con frappuccini o caffè lunghi, magari accompagnati da muffin e pancakes, in perfetto stile americano. I più salutisti, invece, preferiscono sostituire caffeina e cibi troppo calorici con spremute d'arancia, centrifughe, succhi di frutta biologici o infusi alle erbe. Alla fine però, vuoto o ripieno, il classico cornetto accompagnato da un cappuccino resta un connubio intramontabile per la maggior parte dei bergamaschi.

Già, perché se è vero che le nuove tendenze hanno trasformato la colazione in un irrinunciabile appuntamento goloso ricco di estrose ghiottonerie, la tradizione mantiene il primato sulle mode. Così, chi entra nel suo bar di fiducia tra le 6 e le 10 del mattino ha già le idee chiare. Circa il 70% dei clienti ordina ancora una bevanda calda con un dolce, quasi sempre una brioche, con una spesa media che oscilla intorno ai 2,30 euro. A cambiare sono più che altro gli ingredienti. Se un tempo il cappuccino era preparato solo con latte di mucca, oggi esiste una miriade di varianti che vanno dalla soia alle bevande di riso o mandorla, fino al latte senza lattosio. Idem per le brioche: accanto a quelle farcite con crema, cioccolato o marmellata spiccano croissant integrali, al carbone vegetale, senza glutine, con cereali e miele. E se fino a qualche decennio fa erano soprattutto gli uomini a fare colazione al bar prima di andare in ufficio, oggi è aumentato anche il numero di donne, in particolare le mamme che accompagnano i figli a scuola o le signore anziane che si fermano a chiacchierare con le amiche fino a tarda mattinata sorseggiando un tè caldo con qualche frolla. Il posto preferito è il bar ma sta prendendo piede anche la moda di fare colazione nei centri commerciali, al McDonald's, in panetteria e persino al parco.

La colazione classica all'italiana



La Rassegna

<https://www.larassegna.it/bergamaschi-e-colazione-il-rito-raccontato-dai-baristi/>

Scervellarsi per inventare nuove ricette e combinazioni originali può aiutare il barista ad attirare la clientela. Tuttavia, sono molti i locali storici di Bergamo che, in barba alle tendenze, preferiscono seguire la tradizione. «Bene o male la colazione dei bergamaschi negli anni è rimasta invariata – dice **Marcello Menalli** della Pasticceria Sant’Orsola -. La gente predilige sempre più il cappuccino o il caffè accompagnato da un croissant fresco di pasticceria; il più gettonato rimane il croissant vuoto, seguito da quello con la marmellata. Curioso è che il sabato e la domenica, invece, sono più richiesti quelli ripieni con la crema o con il cioccolato».

Anche per **Lino Gatti**, titolare della Latteria caffetteria Beretta di via San Bernardino, il gusto classico di un cappuccino con una brioche resta imbattibile: «Dagli anni Sessanta a oggi ho visto cambiare un sacco di mode, ma sono tutte passeggere. Ma l’accoppiata cappuccino e croissant sono un must per quasi tutti i clienti. Tra le bevande vanno molto anche il latte macchiato, il marocchino e il caffè americano. Le brioche più gettonate? Sono quelle al cioccolato, mela, nutella, marmellata, vuota e la treccia. C’è però anche chi chiede una frolla, una barretta ai cereali o un pacchetto di biscotti, magari con il tè caldo al limone».

Un trend seguito anche dal Gino’s bar che dal 2013 ha lasciato largo Barozzi per trasferirsi in via Moretti, nell’area dell’ex Cesalpinia: «Non ho mai avuto richieste troppo stravaganti – spiega **Elena Stroppa** che insieme ai fratelli Monica e Massimo gestisce questo storico bar fondato nel 1971 dal padre Igino, oggi in pensione -. La colazione classica all’italiana va sempre per la maggiore: un espresso o un cappuccino accompagnato da un cornetto».

La colazione all'americana



Giuseppe Montrone

C’è chi a colazione ama gusti decisi, strutturati e magari salati. Americani, tedeschi e inglesi, per esempio, abituati come sono a svegliarsi con il profumo di uova fritte e pancetta, non si accontentano certo di una brioche. E così quando sono in vacanza a Bergamo trovano conforto mattutino in locali come Yoguito, Lekka Lekka o il McCafé dove la colazione ha il sapore caramellato di un soffice pancake con sciroppo d’acero, ma anche di muffin ai mirtili, cookies con pepite di cioccolato, donuts con glassa colorata, cheesecake, il tutto accompagnato da tazzone di caffè nero bollente.

«Vicino alla stazione transitano molti turisti – conferma **Marcello Moroni**, titolare del Bar De Berghèm di piazzale Marconi -. Non tutti si adeguano ai gusti italiani. Parecchi stranieri chiedono il caffè americano, quello super lungo tipo minestrone, ovvero un espresso allungato con l’acqua». E c’è addirittura chi scambia la colazione per un vero e proprio

pranzo: «I turisti spesso mi stupiscono, c'è persino chi riesce a mangiare una pastasciutta all'alba - conferma **Giuseppe Montrone**, titolare del Pastifrulligeleria di viale Papa Giovanni, in città -. Gli stranieri per colazione preferiscono il salato al dolce e vorrebbero ordinare toast o crepes con prosciutto e formaggio fin dalle prime ore del mattino. Ma quelli sono piatti che si possono offrire dalle 11 in poi, quando apre la cucina, magari come brunch accompagnati da una spremuta. Non è sempre facile soddisfare le richieste di tutti perché la clientela che transita nei locali del centro è molto varia: si va dal ragazzino che va a scuola alle mamme che accompagnano i figli all'asilo. Il clou del lavoro si concentra dalle 8 alle 10 con l'apertura degli uffici, ma già alla mattina presto inizia il via vai. E poi dopo le 10 arrivano le anziane».

La colazione rapida ed economica



La colazione al Gino's Bar

Ci sono momenti in cui il rito della colazione può rappresentare un vero stress. Chi è sempre di corsa per esempio ha tempo solo per un fugace espresso al banco. È il caso dei pendolari che abitualmente transitano dalla stazione e che si spintonano all'ora di punta con un dito alzato e lo scontrino nell'altra mano per prenotare il loro caffè e trangugiarlo a tempo record. «I clienti qui alla stazione sono sempre di corsa e la spesa media non è molto alta - conferma Moroni -. A volte passano solo per un rapido espresso, solo chi ha qualche minuto in più chiede il classico cappuccino con brioche». Un trend riscontrato anche da Elena Stroppa che per anni ha gestito il Gino's Bar di fronte agli Ospedali Riuniti: «Quando il nostro locale si trovava in largo Barozzi avevamo un via vai continuo di gente che era sempre di corsa. Magari doveva accudire un parente malato all'ospedale e non aveva tempo o voglia di chiedere colazioni troppo elaborate. Al massimo chi voleva strafare ordinava una spremuta con un muffin fatto in casa».

Più attenzione agli ingredienti

Sui banconi del bar non mancano mai le classiche brioche vuote e farcite. Sembrano tutte ugualmente appetibili, fragranti e golose. Eppure non contengono i medesimi ingredienti, come spiega **Riccardo Schiavi** titolare del bar La Pasqualina con sedi a Bergamo, Almenno San Bartolomeo, Milano e Porto Cervo: «Esiste un segreto per capire se una brioche è buona e sana. La prima regola è ascoltare il proprio stomaco. Se dopo aver mangiato un croissant vuoto sul palato resta un velluto e dopo un'ora lo si sente ancora sullo stomaco, significa che contiene margarina. Questo grasso vegetale aiuta a mantenere la brioche più friabile ma è altamente indigesto. Se invece il croissant emana il profumo del burro è un bene, mentre molti lo percepiscono come un male perché hanno paura di ingrassare o del colesterolo».

Ricche di fibre, ultimamente sono molto richieste anche le brioche integrali, soprattutto da parte della clientela

femminile. Ma, anche in questo caso, attenzione alla scelta: «Le brioche integrali contengono anche una percentuale di
La Rassegna
<https://www.larassegna.it/i-bergamaschi-e-la-colazione-il-rito-raccontato-dai-baristi/>

grani raffinati - avvisa Schiavi -, quasi nessuno, infatti, utilizza la farina al 100% integrale perché di difficile lievitazione. Noi lo facciamo, con il miele al posto dello zucchero, ma abbiamo buttato via molti impasti prima di raggiungere il risultato che volevamo. Chi fa il nostro mestiere deve avere una missione: preparare prodotti buoni, ma soprattutto sani».

Anche secondo Menalli, i clienti sono sempre più attenti a ciò che consumano: «I prodotti serviti dalle pasticcerie come la nostra sono sempre freschi di giornata in quanto il gusto di un croissant appena sfornato fa sempre la sua parte. Altra novità che ha affascinato gran parte della clientela è la grande varietà e scelta di caffè dai differenti sapori e luoghi di provenienza. La spesa media di una colazione è di 2,30 euro per una clientela di fascia medio-alta con preparazione e interesse verso i prodotti scelti».

Freschi o surgelati

Le brioche di pasticceria sono le più ricercate, sia per il loro aspetto morbido e fragrante che per la qualità degli ingredienti. Eppure, il 60% della croissanteria presente in molti locali è surgelata. A differenza di quanto avveniva negli anni Novanta, quando il cornetto congelato doveva essere tolto dal freezer e messo a lievitare di notte per poi cuocerlo la mattina dopo, oggi la brioche viene congelata dopo la lievitazione e quindi è già pronta per la cottura. Tanti sono quindi i bar che scelgono questa opzione per sopperire alle emergenze: «Ogni mattina mi arrivano prodotti freschi di pasticceria - spiega Montrone -, tuttavia tengo sempre alcuni dolci industriali surgelati. In caso di necessità si mettono nel microonde e in pochissimo tempo è possibile soddisfare il cliente offrendogli un croissant caldo anche quando finiscono le forniture della mattinata». Non sempre questa scelta è da stigmatizzare, soprattutto se si considera che anche la migliore brioche di pasticceria dopo due ore dalla cottura comincia lentamente a perdere fragranza. Locali come il McCafé, ad esempio, offrono una vasta gamma di dolciumi precotti che vengono scongelati e cotti nel forno "sur place" sprigionando un gradevole profumo di burro e cioccolato a cui è difficile resistere.

L'origine di caffè e miscele



Riccardo Schiavi

L'85% delle bevande consumate al bar per colazione sono calde. L'espresso in particolare è un must intramontabile. Non tutte le miscele selezionate però hanno le stesse proprietà: «In generale il mercato italiano del caffè non punta abbastanza sulla qualità - spiega Schiavi -. Si compra caffè economico e per coprire le pecche del prodotto lo si tosta troppo conferendogli così un sapore di bruciato (quello a cui oggi purtroppo ci siamo abituati). Noi, per esempio, abbiamo scelto di acquistare un caffè crudo di alta qualità e di tostarlo poco per valorizzarne i profumi e gli aromi, anche se non sempre per il cliente è di facile comprensione. Avrei un appunto da fare per quanto riguarda il prezzo dell'espresso che per me non è equo. In autogrill paghi gli spaghetti 5 euro, nel ristorante stellato 20 euro, mentre il caffè deve avere un prezzo standard. Trovo assurdo che in tutti i bar che dedicano lunghi studi e ricerca ai loro prodotti, il caffè si paghi allo stesso prezzo dei locali industrializzati. Nei bar come il nostro, dove il caffè viene tostato in casa e lavorato con

macchinari e macinini tra i migliori al mondo, l'espresso dovrebbe costare almeno 1,30 euro. Ma a quel punto il cliente

noterebbe solo che è molto caro rispetto agli altri, senza prestare particolare attenzione a tutto il lavoro che c'è dietro».

Senza caffeina

C'è anche chi al classico espresso preferisce il ginseng, sebbene il suo prezzo medio sia superiore del 25% rispetto a un normale caffè. Questa bevanda di origine asiatica è composta da crema di latte vegetale, zucchero, caffè istantaneo ed estratto secco di ginseng ed ha una percentuale molto bassa di caffeina. C'è poi il caffè d'orzo che non contiene caffeina ed è ottenuto dalla tostatura e dalla macinazione dell'orzo. È ricco di fibre e lo possono bere anche i bambini: «Il barista moderno ha una vita molto più difficile perché sono state introdotte parecchie varianti all'espresso, dal ginseng all'orzo, dal marocchino al latte di soia per gli intolleranti – afferma ancora Schiavi -. Il ginseng è nato per chi ha problemi con la caffeina, tuttavia io sono contrario al suo consumo perché è un insieme di latte in polvere, emulsionanti e altri ingredienti poco sani e poco tracciabili. L'orzo invece è un ottimo sostitutivo del caffè tradizionale».

Le alternative per gli intolleranti al lattosio

Grazie alla buona quantità di proteine contenute e all'aggiunta di calcio e vitamina D, le bevande vegetali rappresentano una valida alternativa al latte di mucca, soprattutto per chi ha problemi di intolleranze alimentari o di colesterolo alto. Negli ultimi tempi, quasi tutti i bar della Bergamasca si sono adeguati a questa nuova tendenza e non è più così raro trovare, nella lista, bevande preparate con la soia. Non sempre, però, c'è grande smercio: «Un paio di anni fa abbiamo deciso di adeguarci anche noi acquistando il latte di soia, ma ancora pochi lo richiedono – dice Lino Gatti -. La moda sta dilagando piano piano. All'inizio era più quello che buttavamo di quello utilizzato. C'erano giorni in cui lo ordinavano in tre o quattro, altri giorni non lo chiedeva nessuno. Poi abbiamo iniziato a usare il mezzo litro per limitare gli sprechi. Di solito lo chiedono indifferentemente giovani e adulti. Va abbastanza anche il latte senza lattosio».

Lo conferma anche Menalli: «Negli ultimi tempi – dice – sono sicuramente in aumento i cappuccini e i caffè con latte di soia ed è necessario adattarsi anche a questo tipo di clientela, al fine di dare un servizio completo». L'unico neo resta il prezzo: un buon latte di soia ha infatti un costo che in media è del 30% superiore rispetto al latte fresco intero.

Meno zucchero

Dallo zucchero cristallino a quello di canna, dal miele alle compresse dietetiche ipocaloriche, i modi per dolcificare un caffè sono ormai svariati. Ma c'è anche chi preferisce berlo amaro: «Vent'anni fa la gente ordinava un caffè o cappuccino con ben due bustine di zucchero – dice Schiavi -. Oggi, invece, c'è stata una svolta nella dolcificazione e l'utilizzo dello zucchero è più oculato: solo una bustina, preferibilmente di canna. Nell'espresso c'è addirittura chi abolisce completamente lo zucchero per apprezzarne meglio l'aroma».

Non solo al bar

La colazione oggi non si fa soltanto al bar. Dal 2013 McDonald's ha aperto una serie di McCafè nei principali centri commerciali e in città, offrendo alla clientela colazioni dall'impronta a stelle strisce. Qui infatti Donuts, pancakes e muffin la fanno da padrone. Tante sono anche le librerie o i negozi di casalinghi come Semeraro o Ikea che offrono al loro interno punti di ristoro. E poi, quando il clima lo consente, c'è chi ama fare colazione al parco. Tra i più apprezzati c'è per esempio il Parcobaleno di Azzano San Paolo che da marzo a ottobre apre il suo rifornito chiosco all'interno del giardinetto pubblico situato a pochi passi dalla scuola dell'infanzia. Sono moltissime le mamme e i bambini che la mattina si fermano in questa oasi verde per sorseggiare un cappuccino, magari aromatizzato al caramello, accompagnato da una sfoglia alla mela, una treccia al cioccolato o una girella alla crema e uvetta. Ci sono poi alcuni storici panettieri orobici, da Rota a Tresoldi, che stanno allargando il loro assortimento proponendo all'interno delle loro botteghe piccoli angoli per la

somministrazione di bevande calde.



1. Croissant vuoto
2. Croissant farcito (crema, cioccolato, marmellata)
3. Croissant integrale (vuoto o con miele)
4. Fagottini alla mela, treccine al cioccolato, girelle all'uvetta
5. Muffin
6. Krapfen
7. Frolle
8. Brioche salata
9. Torte farcite
10. Pancakes con sciroppo d'acero

Bevande

1. Cappuccino
2. Espresso
3. Latte macchiato
4. Marocchino
5. Tè caldo
6. Ginseng
7. Caffè d'orzo
8. Caffè americano
9. Bevande di soia
10. Spremute, centrifughe