



## Menu per tipologia di pasto

### I pasti della giornata

Nella cultura gastronomica italiana e internazionale i momenti di convivialità corrispondono a diversi tipi di pasto che si differenziano in base all'orario e al contesto in cui si svolgono.

#### Piccola o prima colazione

È il primo pasto della giornata e si svolge generalmente poco dopo il risveglio. In Italia, generalmente è composta da una bevanda calda, in genere caffè o cappuccino e da prodotti da forno (croissant, brioche, ecc.), mentre nella cultura anglosassone è considerato un pasto importante e abbondante. In albergo è consuetudine consumarla tra le ore 7,00 e le 10,00, e si distingue in:

- **Continental breakfast** o piccola colazione continentale, composta da un assortimento di bevande calde di caffetterie e succhi di frutta, accompagnati da croissant e altri prodotti di pasticceria, fette biscottate, pane, marmellate, miele e burro. Spesso la colazione è arricchita con yogurt e cereali;
- **English breakfast** o piccola colazione all'inglese, contempla le preparazioni della Continental breakfast e si arricchisce con toast caldi e freddi, uova cotte in vari modi, affettati e formaggi freschi.

#### Coffee break o pausa caffè

Corrisponde a un momento di pausa mattutina o pomeridiana concessa ai partecipanti di convegni, seminari, ecc. e si svolge a buffet, solitamente in una sala attigua a quella dei lavori.

- **Coffee break mattutino:** si svolge intorno alle ore 10,30/11,00 con bevande di caffetteria, prodotti di pasticceria dolci e salati (croissant, plum cake, rustici, torte salate, ecc.) e succhi vari.
- **Coffee break pomeridiano o tea break:** si svolge tra le 16,00 e le 17,00 con bevande di caffetteria, assortimenti di tè, pasticceria secca e mignon.

#### Brunch

È un pasto servito a buffet che comprende la piccola colazione (breakfast) e il pranzo (lunch) come denota l'origine del termine. È servito tra le 10,00 e le 12,00 ed è costituito dall'English breakfast, integrata con preparazioni a base di carne (es. roast beef), affettati, formaggi, torte salate, frutta, primi piatti, dolci di vario tipo, pesce affumicato, insalate, verdure, piatti etnici, ecc.

È un pasto completo e veloce, originario degli Stati Uniti, tipico della domenica e dei giorni festivi quando ci si alza più tardi. Molto diffuso anche in albergo per i clienti che amano alzarsi con comodo e conciliare la piccola colazione con la colazione.

#### Colazione o seconda colazione

È un pasto che si svolge tra le 12,00 e le 14,30, composto da più portate, quasi sempre prevede un primo piatto a base di pasta asciutta.

È chiamato lunch nei Paesi anglosassoni, déjeuner in Francia e pranzo in Italia. Nella ristorazione quotidiana è considerato un pasto poco impegnativo e rapido, solitamente composto da poche portate, o da un piatto unico, tali da non appesantire troppo la digestione di chi rientra al lavoro. Molto ricco e consumato con "calma", invece, nei giorni festivi, dove rappresenta un pasto importante. Nella tradizione delle famiglie italiane è considerato il pasto principale della giornata.

#### Piatto unico

È un piatto che combina più elementi nutrizionali, che compongono un pasto equilibrato. Oggi è molto apprezzato, soprattutto da coloro che per motivi di lavoro, studio e così via si trovano nella condizione di dover pranzare fuori casa, in quanto consente di consumare un pasto completo con il giusto apporto di nutrienti a un prezzo ragionevole e in tempo rapido. Un esempio di piatto unico potrebbero essere la paella, il cous cous che combinano ingredienti proteici come carne e pesce con carboidrati dati dal riso o dalla semola, sali minerali apportati dalle verdure, e grassi costituiti dall'olio d'oliva; oppure delle insalate miste arricchite con cereali, formaggi,



uova, pesce, ecc. Un altro modo di comporre un piatto unico, è quello di mettere nello stesso piatto porzioni ridotte di diverse pietanze.

### Happy hour

È un servizio offerto da pub, wine bar, caffè, che servono a buffet aperitivi e preparazioni fredde e calde, quali salatini, rustici, pizzette, tramezzini a un prezzo fisso. È una pratica originaria dei Paesi anglosassoni, creata per attirare più clientela, proponendo consumazioni a prezzo ridotto. Il termine happy hour significa letteralmente “ora felice” e si svolge solitamente dalle 17,00 alle 18,00, con variazioni d’orario nei diversi Paesi. Ormai diffuso e praticato in molti Paesi, in Italia l’happy hour è considerato un aperitivo affiancato da una svariata scelta di stuzzichini.

### Slunch

È considerato il corrispettivo serale del brunch, si svolge intorno alle 18,00 e tende ad unire lunch e supper (pranzo e cena). È un servizio informale, infatti, i commensali sono comodamente seduti su divani, poltrone, sofà, e le vivande, solitamente piccoli stuzzichini, finger food e bevande di vario genere, sono disposte su piccoli buffet e tavolinetti. È un pasto poco impegnativo e ideale per chi non intende fare tardi e non vuole rinunciare a incontrare gli amici. Molto frequente è consumarlo in casa propria.

### Cena

Chiamato “dinner” dagli anglosassoni, “diner” dai francesi e “cena” dagli italiani, si svolge tra le 19,00 e le 22,00. È composto da diverse portate (3-4), ed è considerato il pasto più importante della giornata, dove il commensale ha più tempo da dedicare alla convivialità.

### Supper

Per gli anglosassoni è un piccolo pasto consumato nelle ore più tarde, solitamente dalle 22,00 in poi, dopo una rappresentazione teatrale o come spuntino di mezzanotte. Generalmente è composta da una sola portata che spazia tra un primo piatto, affettati, dessert o altre preparazioni che non appesantiscano la digestione.

### Il cocktail party

È un tipo di ricevimento nato negli Stati Uniti in occasione di feste a base di cocktail. È un buffet poco impegnativo che si svolge in tardo pomeriggio o in serata, indicato soprattutto quando si vuole ricevere contemporaneamente un certo numero di ospiti senza impegnarsi eccessivamente. Le preparazioni sono solitamente rappresentate da piccola pasticceria dolce e salata con l’aggiunta di qualche piatto caldo, il tutto accompagnato immancabilmente da bevande e liquori per preparare cocktail vari.

