

Ti sei già fatta ammaliare dal Brunch con le amiche?

Prendi una domenica, un gruppetto di amiche e un gustoso brunch: il risultato è una giornata perfetta



di [Angela Pavese \(http://www.glamour.it/beauty-reporter/imperfecti/\)](http://www.glamour.it/beauty-reporter/imperfecti/)
author (<http://www.glamour.it/beauty-reporter/imperfecti/>)



Saprete già che la parola Brunch deriva dall'unione di due parole americane **breakfast** e **lunch**. Questa tradizione risale a tantissimi anni fa, circa duecento anni, proprio negli **Stati Uniti**. Successivamente sembra si sia estesa al Nord America e alla Gran Bretagna.

In Italia, invece, fedeli come siamo a sederci a tavola anche 4 volte al giorno, figuriamoci se ci facevamo influenzare dal **Brunch**! Però ad oggi, una piccola contaminazione c'è stata. Nelle grandi città si assiste a piacevolzze culinarie di questo tipo che uniscono in una unica tavola sia la **colazione** che il **pranzo**, con favolose delizie per il palato studiate dagli chef più rinomati!

In Italia infatti da qualche tempo fare il Brunch è trendy! Diciamo che sostituisce la colazione e il pranzo e si consuma tra le 11.30 e le 15 a buffet. Si compone di molti prodotti della *english breakfast*, a cui vengono aggiunti pasti e prodotti caratteristici del luogo di consumazione.

Il brunch italiano comprende anche torte dolci e salate, affettati e formaggi, assaggi di pasta e diversi secondi caldi e freddi.

Bella magari anche l'idea di farlo a casa o in occasione di feste private. Non possono mancare **tè, caffè**, torte dolci e salate, muffin in tutte le tipologie, crostate di marmellate, croissant, formaggi, frittata, uova strapazzate, prosciutto cotto e crudo, panini, insalate, focacce, frutta e macedonia. Meglio, poiché ancora più trendy il brunch vegano!

Nello spazio dei ristoranti artistici, che parlano di storia, arte e cultura oppure nei più moderni spazi di tendenza, chiunque può prenotare e consumare il brunch, assaporando, la cucina creativa. Tutti piatti da gustare con gli occhi.

Ricordiamoci però che per aiutare il nostro corpo a stare bene, dobbiamo nutrirlo e coccolarlo con **alimenti giusti** ma anche nel modo corretto. E' importante prestare molta attenzione a ciò che mangiamo e al modo in cui mangiamo. E' necessario, **bere molta acqua** e mangiare solo alimenti genuini, fatti con materie prime di qualità e prima scelta, magari preferendo una prevalenza di verdure; mangiare con equilibrio, senza abbuffarsi e senza diete drastiche, ma piacevolmente, unendo all'alimentazione sana, anche una costante attività fisica. Per tale ragione il brunch va bene ogni tanto, ma senza esagerare, dedicando alla cena solo un frutto.







ph Piergiovanni Sbriglia

Imperfecti.com

Angela Pavese

Grand Hotel Majestic già Baglioni Bologna

Claudio Sordi executive chef del Ristorante I Carracci, tre forchette Michelin.

SHARE

TOPIC **Benessere** (<http://www.glamour.it/topic/benessere/>)
Alimentazione sana (<http://www.glamour.it/topic/alimentazione-sana/>)
Detox (<http://www.glamour.it/topic/detox/>)

Vuoi ricevere aggiornamenti su questo argomento?

SEGUI

Vedi anche:

- Una buona alimentazione parte dalla colazione (<http://www.glamour.it/benessere/dieta/2017/01/12/la-colazione-del-re-buona-alimentazione-parte-dalla-colazione/>)