

# Come si mangia nei college inglesi? Abitudini, cucina e orari

scritto da Luca Cantone | 14/08/2019



**State pensando di mandare i vostri figli nel Regno Unito per una vacanza-studio oppure di andarci voi stessi? Dopo una settimana vissuta alla University of Nottingham, vi raccontiamo cosa troverete a tavola e le altre abitudini alimentari**

L'estate è tempo di viaggi e relax ma ci sono molte persone che preferiscono le cosiddette "**vacanze studio**" all'estero per imparare o migliorare una lingua straniera. In genere la fascia di età di questi "studenti" va dagli 8 ai 25 anni ma anche molti grandi scelgono di riprendere in mano i libri e compiere una *full immersion* direttamente sul posto.

La meta più comune per studiare l'inglese è il Regno Unito dove è possibile sperimentare la **vita di un vero college** per il periodo scelto (solitamente una o due settimane). Alla domanda «*Che cosa ti è mancato di più dell'Italia?*» la risposta più gettonata è «*la cucina*».

Ma è veramente così terribile “il vitto” in un college inglese? Noi abbiamo deciso di vivere l’esperienza di una settimana presso la **University of Nottingham** e vi raccontiamo cosa si mangia e quali sono le abitudini alimentari.

## **College inglesi: ampi stazi esterni e formalità all’interno**

La prima grande differenza con l’Italia è rappresentata dagli spazi. I college inglesi, a differenza dalle nostre scuole e università, beneficiano di ampi spazi e abbondanza di verde. Circondati da prati enormi dove scorrazzano scoiattoli, conigli e altri simpatici animali ci sono edifici storici dove i college sono nati, alternati a strutture di nuova costruzione che ospitano nel periodo invernale gli studenti e le regolari lezioni.

Solitamente la mensa si trova nella parte storica o almeno questo è il caso della “**University of Nottingham**” dove si mangia in un immenso salone che ricorda la **saga di Harry Potter** o i romanzi di Jane Austen. Il colore del legno, i tavoli spessi, i ritratti dei presidi appesi in bella vista alla parete principale e la luce opaca: tutto contribuisce a rendere la mensa inglese caratteristica e romantica anche se un po’ austera.

Qui si consumano colazione, pranzo e cena ma con orari diversi da quanto accade in Italia, probabilmente per le diverse condizioni metereologici che. Nel Regno Unito, infatti, spesso piove ed è freddo anche in estate, quindi i pasti principali sono anticipati rispetto ai nostri standard così da sfruttare le ore di luce.

## **English breakfast: dolce o salata ma sempre sostanziosa**

Alla University of Nottingham e nei college inglesi in generale, la colazione viene consumata nella sala mensa e mai privatamente nei dormitori, perché costituisce il primo momento di confronto e di conversazione.

Il primo pasto della giornata è fondamentale per e quindi è proteica e molto sostanziosa per affrontare una mattinata di lezioni con la giusta carica. È servita dalle 7 alle 8 e comprende gli alimenti classici di una “*English breakfast*”.

Immane le **uova strapazzate** o “*scrambled eggs*”, sbattute e cotte in olio caldo, servite senza sale perché accompagnano altre preparazioni più saporite. Tra queste le **salsicce inglesi** (molto meno grasse e più leggere delle nostre), i “**baked beans**” ossia fagioli in salsa di pomodoro dal sapore dolciastro o il **bacon**. Per i vegetariani sono disponibili salsicce vegane e crocchette di patate a sostituire la carne.

L’alternativa dolce è costituita da **fette di toast con confetture** (la più comune è quella di mirtilli), latte e cereali oppure il **porridge** da noi conosciuto come zuppa d’avena.

## **Il pranzo e la cena con cucina cosmopolita**

Il **pranzo e la cena** si consumano rispettivamente **dalle 12 alle 13 e dalle 18:30** alle 20; per noi italiani il primo giorno risulta strano ma una volta entrati nella routine inglese si rivelano essere orari perfetti.

Diversamente dalle nostre abitudini, a pranzo si consumano proteine (ovvero i secondi) ed a cena i carboidrati (i primi).

Il **pranzo tipico da college inglese** è il “**fish and chips**”, filetti di merluzzo impanati e fritti

accompagnati da patate fritte. In alternativa il pollo è una carne spesso presente che sia filetto, [hamburger](#) o bocconcini fritti.

Per quanto riguarda i primi bisogna **sfatare l'assoluta incapacità di cucinare la pasta all'estero**. Ovviamente non si trovano i tortellini alla bolognese o gli strozzapreti, ma non sono rare delle buone versioni inglesi della **pasta al formaggio** e delle **lasagne vegetariane** o con [ragù di carne](#).

Ampio spazio è lasciato anche alla **cucina etnica**, in una settimana abbiamo potuto gustare il riso thai, il pollo al curry e carne di manzo con spezie indiane.

Sempre disponibili insalata e verdure fresche, da condire a piacere, in particolare con la [vinaigrette](#) (salsa a base di aceto, limone ed erbe aromatiche). Servito come piatto unico, infine, la **Jacket Potato**: una patata al cartoccio cotta con la buccia, aperta a metà e condita con olio, sale, pepe e arricchita con formaggio grattugiato e tonno o con spezzatino di carne in umido.

## **La caffetteria: uno spazio di intrattenimento**

I college inglesi sono talmente grandi che all'interno del complesso di edifici è sempre presente un minimarket e almeno una caffetteria. Al minimarket è possibile acquistare panini farciti dal reparto frigo o dolcetti vari preconfezionati, da consumare a merenda o nei momenti di relax.

La caffetteria invece non è paragonabile al bar italiano dove si rimane il tempo della consumazione. Qui si studia o si discute e queste attività si accompagnano agli elementi tipici della caffetteria inglese. Sono vendute infatti **bevande lunghe**, da consumare con calma, dal classico thè caldo, agli **smoothie di frutta e verdura**, fino alle bevande dolci come i **milkshake**. Il tutto accompagnato da brownies al cioccolato, muffin di vario tipo, oppure torte di carote o a base di frutta.

In sostanza si può affermare che la cucina dei college inglesi non sia affatto male. Probabilmente non brilla per la ricchezza e la varietà dei piatti ma esprime pienamente la cultura gastronomica e le tradizioni nazionali. Nello stesso tempo, mostra un'apertura verso altri Paesi e un'attenzione per diversi regimi alimentari, sia in mensa che nella caffetteria.

Se state pensando di andare in un college per migliorare il vostro livello di inglese, il cibo non dovrà essere un limite!