

ABITUDINI ALIMENTARI

La cucina egiziana è ricca di sapori speziati e legumi. Le tre ricette più celebri e rappresentative sono:

- **Ful Medames:** Piatto nazionale a base di fave secche cotte a lungo e schiacciate, condite con olio d'oliva, aglio, succo di limone, prezzemolo e cumino. È il re della colazione egiziana, servito caldo con pane *baladi*.
- **Koshary (Koshari):** Un mix unico di carboidrati e proteine vegetali, composto da riso, lenticchie, ceci e maccheroni. Il tutto viene ricoperto da una salsa di pomodoro speziata, aglio e guarnito con croccanti cipolle fritte.
- **Ta'meya (Falafel Egiziani):** A differenza di quelli di ceci tipici del resto del Medio Oriente, la versione egiziana si prepara con **fave secche** e un trito aromatico di coriandolo, prezzemolo, porro e aglio, che dona il caratteristico colore verde brillante all'impasto

La colazione tradizionale egiziana è un pasto ricco, energetico e rigorosamente **salato**. Si basa su ingredienti poveri ma nutrienti e viene spesso condivisa come momento di convivialità.

I pilastri della colazione in Egitto includono:

- **Ful Medames:** Il piatto nazionale. Una sostanziosa purea di fave cotte lentamente, condita con olio, limone, aglio e cumino, servita calda.
- **Ta'miyya:** I tipici falafel egiziani, realizzati con un impasto di fave verdi e spezie anziché ceci (come avviene in altre parti del Medio Oriente).
- **Pane Baladi:** Il pane tipico egiziano, soffice e integrale. Viene utilizzato caldo come posata naturale per raccogliere le fave o i falafel e – aperto a metà, per fare panini.
- **Contorni e salse:** Spesso la tavola si arricchisce di uova (fritte o sode), formaggio bianco (simil feta), verdure fresche (pomodori e cetrioli) e *Torshi* (verdure miste sotto aceto).
- **Bevande:** Il classico tè nero (Karkadè o tè alla menta) e il caffè turco aprono la giornata.

Nelle grandi città, molti preferiscono gustare questa combinazione recandosi nei chioschi di *street food* o nei piccoli ristoranti locali, dove le pietanze vengono farcite direttamente all'interno del pane per creare panini pratici ed economici