

## I pasti

In Giappone, il consumo di cibo è organizzato intorno a tre pasti principali: [\[5\]](#)  
[\[6\]](#)

- la colazione, la quale può essere tradizionale o occidentale
- il pranzo, il quale viene spesso consumato rapidamente a lavoro o a scuola, ed è solitamente composto da pasti confezionati o preparati precedentemente in casa in scatole apposite per il cibo (*bento*)
- la cena, più tradizionale e rispettosa della tradizione. È consuetudine consumarla in piccoli ristoranti o bar quali *izakaya* o *yatai*

Inoltre, è abitudine gustare un pasto leggero nel pomeriggio con un drink tra le ore 14:00 e le 16:00. Questo spuntino è chiamato *oyatsu*, mentre i pasti consumati sono detti *o-kashi*. Tale usanza risale almeno al periodo Edo; si compone di una bevanda calda o fredda (non alcoliche) e qualcosa da mangiare, la quale può essere dolce o salata, industriale o artigianale, come ad esempio i *pocky*.

## Colazione

La colazione giapponese è generalmente di due tipi: tradizionale o occidentale. [\[10\]](#) La colazione tradizionale giapponese (*asa gohan*?) può essere paragonata, per via del suo valore nutritivo, ad un pranzo. Oltre al riso può comprendere *zuppa di miso*, *tofu*, sottaceti quali ravanelli (*takuan*) o prugne (*umeboshi*) e pesce, sia crudo che affumicato. Inoltre un uovo viene sbattuto sopra il riso per dargli un caratteristico colore oro (*tamago kake gohan*), mentre l'alga *nori* è utilizzata per avvolgere il riso e mangiarlo.

La colazione occidentale consiste nel mangiare *fiocchi di mais* e bere latte, cioccolata calda o succo di frutta. Gli adulti (soprattutto quelli più giovani) mangiano solitamente delle fette di pane tostato con burro e marmellata, uova o verdure tritate, accompagnate da caffè e succo d'arancia. Nelle famiglie composte da giovani coppie, la colazione occidentale è preferita a quella tradizionale in quanto necessita di meno tempo per essere preparata.

Gli alberghi tradizionali giapponesi (i *ryokan* per esempio) servono esclusivamente la colazione tradizionale; gli hotel in stile occidentale e i ristoranti, invece, offrono la scelta dei due tipi di colazioni ai clienti.

---

Estratto da wikipedia

\*\*\*\*\*