



La pizza: pasto completo ed equilibrato

di [Francesca Brigida](#)
per [Dieta-Dimagrante.com](#)
© Tutti i diritti Riservati



La pizza: pasto completo ed equilibrato

§§§googlestart§§§

Conosciuta in tutto il mondo, la **pizza** è la regina delle tavole italiane. Si presenta in tanti modi: alta, bassa, al pomodoro, ricca e assortita di ingredienti, la pizza è considerato un pasto completo, sano ed equilibrato, inizialmente nato come cibo povero, realizzato con elementi essenziali ed economici.

Dal punto di vista nutrizionale, la pizza, come il pane, la pasta, la verdura, la frutta e l'olio, è uno dei cibi più apprezzati della **dieta mediterranea**. La pizza, però, finisce dunque nel mirino proprio per il suo contenuto di [carboidrati](#). Ma la [dieta mediterranea](#), spiegano gli esperti, non è solo pizza, pasta e pane. E' invece una dieta moderata in cui trovano spazio molti alimenti diversi e caratteristici dell'area mediterranea: cereali, legumi, ortaggi, frutta, olio di oliva, prodotti della pesca, e vino, preferibilmente rosso.

Per 100 g di pizza margherita (pomodoro e mozzarella e olio):

- Carboidrati 52,9
- [proteine](#) 5,6
- Lipidi 5,6

271 kcal/100 g

Ma, per fare un discorso completo sui **valori nutrizionali** della pizza, bisogna tener conto di altri fattori, come quantità di impasto della pizza; rapporto acqua-farina nell'impasto; tipo di farina e quantità di carboidrati in essa; tipo di mozzarella e quantità di [grassi](#) in essa.

Secondo fonti antiche, la pizza aveva una sua antenata, apprezzata e diffusa in epoca etrusca.

§§§googlemean§§§ Infatti, i Romani erano soliti preparare focacce di farro denominate **libum**, descritte già da Virgilio nel suo capolavoro letterario, l'Eneide. Si narra di focacce preparate con farina di frumento, di forma rotonda, con aggiunta di [acqua](#), erbe aromatiche e [sale](#). La pizza è citata in innumerevoli canzoni, poesie e romanzi, fin dai tempi antichi. Se Virgilio in una delle sue opere citava le tecniche di preparazione dell'antenata romana della pizza, una delle prime "apparizioni letterarie" della versione attuale della pizza risale al Seicento, in un'opera napoletana, il





Cunto de li Cunti, che raccoglie vari racconti fra cui uno intitolato "Le due pizzelle", in cui si parla di un alimento fatto da un disco di pasta con un ripieno. Dumas padre, celebre romanziere de "I tre moschettieri", ma anche prolifico autore di letteratura di viaggio, alla pizza ha dedicato appunti, informazioni precise e acute osservazioni, oltre che a elencare i tipi di pizza più in voga nella sua epoca: all'olio, al lardo, alla sugna, al formaggio, al pomodoro, ai pesciolini. In "Usi e costumi di Napoli" di De Boucard, della metà del XIX secolo, si legge la prima ricetta della pizza e si citano le varietà più in uso: quella con aglio, olio, origano e sale; con formaggio grattugiato, strutto, basilico; con [pesce](#) minuto; con mozzarella, con prosciutto, arselle; e con il pomodoro.

Nell'epoca barocca, a **Venezia**, veniva realizzato un impasto sottile di uova, burro e [zucchero](#), cotto in forno.

In Europa, con la scoperta dell'America, vennero importati vari alimenti prima sconosciuti in Italia; tra questi il pomodoro, diventato poi un elemento base della nostra pizza, a partire dal 1700. Prima di allora, nel **Sud Italia**, specie a **Napoli**, era particolarmente diffusa, nel 1600, una schiacciata di farina di frumento condita con vari elementi, come formaggio, erbe aromatiche, come il basilico e l'origano, lo strutto, successivamente sostituito dall'olio di oliva. La pizza condita con basilico era anche denominata **mastunicola** e, insieme alla pizza condita di piccoli pesci (cicinelli), rappresenta la più antica ricetta.

Dalla seconda metà del '700, oltre al pomodoro, i partenopei iniziarono ad aggiungere alla pizza anche la mozzarella di bufala. La prima ricetta di pizza napoletana pressoché identica a quella che si conosce oggi risale alla metà del 1800.

La pizza affonda le sue radici, quindi, nella storia. Era l'estate del 1889 quando il re Umberto I e la regina Margherita si recarono a Napoli dove soggiornarono per qualche tempo, nella reggia di Capodimonte. La storia, particolarmente a tratti legendari, ci narra che la regina, incuriosita da questo delizioso pasto, sconosciuto al suo palato, fece chiamare a corte uno dei migliori pizzaioli, Don Raffaele, che, accompagnato dalla moglie, preparò una pizza con sugna, formaggio e basilico; una con aglio, olio e pomodoro e una con mozzarella, pomodoro e basilico, simboleggiante la bandiera italiana. Quest'ultima, piacque particolarmente alla regina, tanto che il pizzaiolo Don Raffaele la battezzò col nome di **pizza Margherita**. Da precisare che questo tipo di pizza era già noto e piaceva molto ad un'altra regina, la borbonica Maria Carolina.

Francesca Brigida\$\$\$googleend\$\$\$

