



A NAPOLI NASCE LA PIZZA IPOCALORICA: LA MANGERESTE?

di Nadine Solano Per la maggior parte degli italiani, la vita senza pizza è un pensiero che non si può nemmeno concepire. Ma c'è da ammettere, d'altra parte, che non si tratta esattamente di un alimento light. Certo, molto dipende dal condimento, però basti pensare che l'apporto calorico di una semplice Margherita è pari all'incirca a 700 Kcal. Non poche. Allora che fare, reprimere la voglia? Imporsi dei limiti? Oppure può esserci un'altra soluzione, qualche compromesso? Ecco, è partendo da questi interrogativi che è nata la pizza Eva, presentata ufficialmente a Napoli – quale città migliore – qualche giorno fa. Com'è nata l'idea

Eva è l'acronimo di Elisir di Vita ed Arte. Questa pizza ha un apporto calorico contenuto ed è il risultato dell'idea di Annamaria Colao, docente Unesco di Educazione alla salute e allo sviluppo sostenibile presso l'Università di Napoli Federico II, e della biologa nutrizionista **Francesca Marino**. Coadiuvate dal giornalista e gastronomo Luciano Pignataro, sono state mosse da un obiettivo comune: conciliare gusto e salute. Ovvero rivisitare alcuni dei piatti tipici italiani, irrinunciabili ma piuttosto calorici, in modo da renderli più leggeri senza pregiudicarne il sapore e la bontà. La pizza è stata il punto di partenza, l'intenzione è quella di mettere a punto un ricco e variegato menu.

La ricetta della pizza Eva La preparazione della pizza Eva è stata affidata a Salvatore Grasso, titolare della storica pizzeria Gorizia 1916 nonché presidente dell'Unione delle Pizzerie Storiche Centenarie, il glucomannano riduce l'assorbimento di zuccheri e grassie allo chef Giuseppe Daddio, fondatore della scuola Dolce e Salato. La ricetta è ispirata chiaramente a quella della Margherita, ma ci sono delle modifiche che hanno appunto permesso di abbattere le calorie e, più in generale, ottenere un prodotto più salutare. L'impasto è preparato con un mix di farine diverse ; prevale quella semintegrale, caratterizzata da elevate quantità di micronutrienti, vitamine e sali minerali. Da segnalare poi l'aggiunta di glucomannano purificato, una fibra naturale in grado di ridurre l'assorbimento intestinale di zuccheri e grassi.

Il panetto ha un peso di 180 grammi, contro i 250-300 che corrispondono agli standard. Il condimento è a base di diverse consistenze di pomodoro, olio extravergine di oliva, foglie di basilico e piante officinali fritte a basse temperature al fine di preservarne gli aromi e mantenere intatti i contenuti di oli essenziali. La mozzarella è sostituita da spuma di latte scremato arricchita con probiotici. Al posto del sale, l'acido ascorbico del caviale di basilico. Vi convince?

[A NAPOLI NASCE LA PIZZA IPOCALORICA: LA MANGERESTE?]