



Dal miele alla polenta, dal cacao ai vegetali, spesso non è facile combinare bene gli ingredienti

Pizza e prodotti nuovi



LA PIZZA DI SIMONE PADOAN

Il pizzaiolo veneto ha cambiato la percezione della pizza in Italia abbinando prodotti nuovi e costosi, come appunto i gamberi di Mazara, ad un alimento da sempre considerato poco. La pizza dunque come cucina e non più solo da forno

Francesca Marino*

Si è chiusa la fase web della quarta edizione del contest #pizzAward organizzato da Mysocialrecipe, competizione a numero chiuso, che ogni anno detta i trend più originali del mondo pizza, e le nuove tendenze dal mondo. Pizzaioli bravi ce ne sono tanti, un po' più difficile saper trovare nelle proposte quell'elemento di originalità che le renda uniche. Mi riferisco alla combinazione originale degli ingredienti che non diventi "accozzaglia", o ad impasti innovativi, che non facciano diventare la pizza nera, rossa o "paonazza". Curiosiamo insieme su quali sono stati, quest'anno, alcuni degli ingredienti utilizzati, tra tipicità e novità, escludendo quelli tradizionali, ed analizziamo gli aspetti nutrizionali più vantaggiosi.

Polenta, non solo carboidrati ma anche proteine, fibre e diversi minerali (calcio, ferro, potassio, fosforo) e vitamine, in particolare di tipo A ed E. In 100g di questo piatto a base di farina di mais gialla, ci sono circa 350 Kcal, e le varietà macinate a pietra sono più nutrienti e ricche di aroma. Da considerarsi come un primo piatto e non come un contorno, magari da condire con verdu-

re fresche di stagione ed un filo d'olio extravergine di oliva.

Burrata di bufala, può essere considerata come un secondo particolarmente energetico, quindi attenzione alle quantità che non devono superare i 50-100g. In compenso contiene proteine ad alto valore biologico, facilmente assimilabili, e minerali tra cui il calcio, il ferro ed il fosforo.

Alici di Cetara, davvero un alimento ricco da un punto di vista nutrizionale. In 100g ci sono circa 130 Kcal. Zero carboidrati, si a proteine e minerali tra cui il selenio, importantissimo per la tiroide, e calcio. La presenza di acidi grassi omega 3 rendono le alici un ottimo alimento contro le malattie cardiovascolari.

Gambero rosso di Mazara, di sicuro tra i crostacei più pregiati, proviene dalle acque profonde e cristalline della Sicilia. Nutriente ma non calorico, è ideale in una dieta sana ed equilibrata (70-80 Kcal in 100g). Sono afrodisiaci, depurativi ed antiossidanti, ma attenzione alle intolleranze, al contenuto di colesterolo presente nelle teste, e alle quantità: la polpa, infatti, è altamente proteica e potrebbe affaticare i reni.

Miele, dolcificante per eccellenza, antibatterico, antiossidante, energizzante, è conosciuto anche per le proprietà prebiotiche favorendo la crescita di bifidobatteri. La sua efficacia risiede nel

contenuto di vitamine C, D, E, K e del gruppo B, oltre al beta-carotene, minerali, enzimi ed oli essenziali. Antibiotico naturale ed efficace contro le infezioni respiratorie.

Cacao, un vero e proprio antiossidante naturale, garantisce una protezione cardiovascolare e antinvecchiamento. L'aspetto interessante riguarda l'effetto positivo sull'umore che esercita grazie al contenuto di alcune sostanze quali la teobromina, serotonina ed altre che svolgono un'azione stimolante positiva del sistema nervoso.

Rum "ma il Rum si può soltanto bere?" si chiede l'autore di una delle proposte. Difficile pensare di associare un superalcolico agli ingredienti di una pizza, eppure questo distillato è protagonista di una delle candidate al pizzaward 2019. Distillato privo di nutrienti ma altamente energetico per la presenza di alcol etilico, non ha quindi alcuna funzione utile per l'organismo umano; anzi, al contrario, può causare danni molto seri a diversi organi, in particolare al fegato e al cervello. Di certo è possibile fare una deroga per qualche goccina per aromatizzare una fantasiosa farcitura.

Questi ingredienti solo in alcune delle proposte, adesso aspettiamo la finale del 26 novembre per definire la pizza più "cool" dell'anno.

*biologa nutrizionista

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Il miele fa bene ma va equilibrato



Grande alleato della salute, ma è molto forte dunque va usato con molta attenzione

I gamberi preziosi ma senza latticini



Buona idea usare il mare, ma non bisogna affogare questa materia con i latticini, sarebbe inutile

La burrata va a piccole dosi



Molto calorica, ecco perchè va aggiunta a piccole dosi per non appesantire la digeribilità

LA NOVITA'



Pizza in teglia romana da Sciuè a Pomigliano

La Pizza in teglia di qualità arriva in Campania, a Pomigliano d'Arco, con Sciuè pizzainteglia, il nuovo brand dei fratelli Giuseppe e Marco De Luca che, dopo il successo di Sciuè il paninovesuviano hanno inaugurato un nuovo locale dedicato alla pizza in teglia alla romana. Farine biologiche macinate a pietra, impasto ad alta idratazione e lunga maturazione (dalle 72 alle 96 ore) e topping di alta qualità. Il progetto che nasce da un'idea di Giuseppe De Luca e dalla sua passione per l'arte bianca, le farine e la lievitazione. Da gennaio 2018 Giuseppe studia l'impasto perfetto per la pizza al taglio: la scuola romana lo affascina, frequenta il corso alla scuola dell'API (Associazione Pizzerie Italiane) con Angelo Iezzi.

