



## QUANDO LA PIZZA E' AMICA DELLA SALUTE

Il recente #PizzAward 2018 svoltosi a Napoli è stato un'occasione per scoprire, tra le altre cose, come la pizza possa anche essere salutare. Ne abbiamo parlato con Sara Palmieri e Paolo De Simone.

Già perché la ventiduenne Sara Palmieri, che ha incassato addirittura due titoli (Migliore Pizza Senza Glutine e Migliore Pizza in Rosa) con "Tradizioni" ci ha raccontato la sua idea di pizza, interamente senza glutine: «Nel 2018 la pizza è per tutti, è questo il mio messaggio; garantire a chi si siede a tavola di guardare nel proprio piatto e non in quello di chi ha di fronte, perché deve trovarsi una pizza senza glutine degna di essere chiamata pizza».

Sara Palmieri e Paolo De Simone Sara infatti, nata ad Agropoli (Sa), dopo aver scoperto di essere celiaca ha iniziato la sua battaglia per ottenere una buona pizza senza glutine e oggi, dopo esperienze all'estero lavora e propone le sue pizza da 10 Diego Vitagliano Pizzeria.

Paolo De Simone, cilentano di Vallo della Lucania (Sa) considerata la capitale della Dieta mediterranea dove la longevità è di casa e le sane abitudini alimentari hanno un ruolo anche nella prevenzione delle malattie, ha presentato la "Nefropizza" nata proprio nell'ambito di un progetto che aveva come tema il rapporto tra salute e alimentazione.

La ricetta è nata dalle indicazioni del nefrologo Giovanni Mugnani con l'obiettivo di proporre una pizza che potesse contribuire alla prevenzione delle malattie dei reni. La "Nefropizza" è infatti digeribile, ricca di fibre, di Omega3, di vitamine e antiossidanti e rappresenta un esempio di come un momento di convivialità, quale una serata in pizzeria, può diventare un'occasione per pensare alla propria salute.

«La Nefropizza - ha detto l'autore - è una pizza che può essere mangiata da chiunque ha problemi di nefrite perché ha uno scarso valore proteico, è ricca di fibre. Farina integrale, scarola, olio extravergine di oliva, noci e alici di Menaica, tutti prodotti del nostro territorio, tutti prodotti della Dieta mediterranea».

1/6Sfoglia la gallery