



del prof. A. M. Del Re

QUANDO SI DICE...
 "Una pizza perfetta"

★★★★★

Scrivo 'pizza perfetta', intendendo la pizza migliore come alimento, in quanto dotata delle migliori qualità nutrizionali: fatta con ingredienti di qualità, nel rispetto della tradizione, con buone tecniche ma, soprattutto assicurando al consumatore un'alimentazione completa ed equilibrata.

Assumo, per ragioni che non ripeto, che l'equilibrio dell'alimentazione "dieta mediterranea" è il migliore che si conosca e che quindi è il riferimento obbligato per un alimento equilibrato.

Come ottenere un perfetto equilibrio alimentare, non è problema banale, che sia un equilibrio mediterraneo o altro. Ogni tipo di equilibrio ha le sue limitazioni. Ad esempio

non potrò ottenere un bilancio mediterraneo con una Fiorentina o una trota in maionese, neanche abbinandole a quantità di pane da scoppiare. Così come non si può arrivare a un piatto di tipo **Dukan** partendo da gnocchi di patate o pane.

Nel precedente scritto facevo un esempio molto semplice: come si può avvicinare il pane di grano duro al bilancio alimentare ideale. Arrivavo alla conclusione che pane e olio o pane e burro non sono mai bilanciati. La pizza, invece, si può bilanciare: lo permette la presenza di diversi ingredienti. Il calcolo però risulta più complesso di quando gli ingredienti sono solo due, se si vuole arrivare a una soluzione esatta e ancora di più se si vuole tenere conto

di componenti minori come gli amminoacidi essenziali, i sali minerali e la vitamine. Torniamo alla pizza. Per semplificare, trascurerò i componenti minori e farò conto di avere una pasta di base che per qualche ragione non si vuole modificare.

Una pasta per pizza può avere ad esempio questa composizione (Tabella 1 - dati medi consigliati per una manifattura casalinga).

Mettiamo a confronto la pasta di tabella 1 con vari ingredienti spesso usati nella confezione della pizza. È chiaro che:

- 1 molti altri ingredienti possono essere anche per altri tipi di pizza: con olio, mozzarella e passata di pomodoro si può comunque preparare una pizza Margherita;
- 2 le composizioni della mozzarella e della salsa di pomodoro possono essere molto diverse, a seconda del produttore e della destinazione d'uso;
- 3 il basilico e le spezie danno un contributo molto piccolo alle calorie dell'alimento a causa delle piccole quantità normalmente usate;
- 4 il sale non dà calorie ed è omesso dalla tabella;
- 5 ai nostri fini, tutti gli oli alimentari hanno la stessa composizione.

Per calcolare la migliore pizza Margherita cominciamo col combinare gli ingredienti in rapporti ragionevoli: una ricetta, garantita napoletana nel suo sito internet, dà per la farcitura di 700 g di pasta 200 g di mozzarella, olio a piacere, 5/6 pomodori pelati e basilico a piacere; come in tutte le ricette di cucina, le indicazioni sono vaghe e imprecise. La quantità d'olio potrebbe essere da 50 a 100 g; un pomodoro pelato (che ha la stessa composizione della passata) può pesare da 50 a 300 g, 5/6 pomodori da 250 a 1.800 g. La quantità di basilico, a far molto, potrebbe essere 20 g.

Vediamo allora com'è una pizza con 700 g di pasta, 80 d'olio, 200 di mozzarella, 750 di passata e 20 di basilico. Calcolando i rapporti tra proteine/grassi/carboidrati, otteniamo 12,4/46,1/41,5, ben lontano dai 'mediterranei' 15/30/55. Mancano le proteine, i grassi sono troppi e i carboidrati pochini. Se omettiamo il basilico, i rapporti risultano poco diversi: 12,3/46,2/41,5; d'ora in poi lascio fissa la quantità di basilico, sostanzialmente irrilevante a questi livelli di dose.

Leggiamo in tabella 2 che gli ingredienti con più calorie provenienti dalle proteine sono la mozzarella e la passata; la mozzarella però è molto grassa e crescere la dose sbilancerebbe ulteriormente la preparazione.

Vediamo che accade aumentando invece la passata: con 1.500 g i rapporti diventano 13,3/44,4/42,3, già più vicini agli ideali: ma i grassi sono ancora eccessivi e i carboidrati pochi. Proviamo a dimezzare l'olio, in modo da potere aumentare le proteine con la mozzarella: con 40 g d'olio, 250 di mozzarella (e sempre 1500 di passata) i rapporti si avvicinano ancora agli ideali: 15,3/40,2/44,5. Persistono l'eccesso di grassi e la scarsità di carboidrati.

Possiamo fare e rifare prove innumerevoli volte, cambiando l'una o l'altra delle quantità di ingredienti ma difficilmente arriveremo a rapporti davvero ottimali: ora, non voglio annoiarvi né perdere il mio tempo. Del resto il momento di fermarsi dipende dalla tolleranza nell'accettare il risultato. Applico il mio algoritmo di calcolo e ottengo, per 700 g di pasta e 20 di basilico: olio 6,5 g, mozzarella 129 e pomodoro 1.501. Dato che l'olio sembra poco, provo con 10 g anziché 6,5: arrivo ai rapporti ideali con 120 g di mozzarella e 1.748 di passata. Se invece elimino l'olio, 146 g di mozzarella e 1.054 di passata bastano. Posso ottenere molte altre ricette perfettamente bilanciate dall'algoritmo di ottimizzazione[®]: esse sono in realtà infinite, anche se tutte comprese entro uno spazio di dati limitato (la Fiorentina resterà sempre esclusa).

Conclusioni: posso avere una pizza Margherita ottimata, ma resterà sempre piuttosto magra. Non tanto per la quantità di olio, che è già nella pasta: quanto per quella di mozzarella, che sembra scarsa, tenendo conto che per il calcolo ho usato la composizione di una mozzarella per consumo fresco, non di una per pizza che è meno idratata.

Diverso è il discorso per pizze farcite con verdure, oltre a pomodoro e mozzarella: ottenere ricette bilanciate è molto più soddisfacente, anche se, come forse non è necessario ripetere, molto più complesso e dispendioso.

Alla prova della degustazione, questi tipi di pizza sono valutati in genere di aspetto un po' povero, ma all'assaggio sono preferiti per la leggerezza, per l'armonia dei sapori e per una piacevolezza generale che è difficile da definire ma che diventa facile da riconoscere con l'esperienza. Dopo l'assaggio, si raccolgono di solito elogi per l'ottima digeribilità, probabilmente dovuta alla parsimoniosa dose di grassi.

In complesso, sono cibi attraenti per chi desidera alimenti sani e nutrienti e non vuole essere appesantito dal cibo. E non vuole nemmeno rinunciare al piacere del mangiare. È un caso in cui la "cultura Diet-Coke", su cui tanto si ironizza oggi nel dibattito politico, è davvero realizzabile.

FARINA DI GRANO DURO

NUTRIENTE	G/100 G DI FRESCO	KCAL/G DI NUTRIENTE	KCAL/100 G DI FRESCO	KCAL/100 KCAL
PROTEINE	6,3 %	4,1 KCAL/G	25,0 %	9,2 %
GRASSI	7,4 %	9,0 KCAL/G	66,6 %	23,2 %
CARBOIDRATI	47,7 %	3,92 KCAL/G	187,0 %	67,0 %
FIBRA TOTALE	0,2 %	0,0 KCAL/G	0,0 %	0,0 %

Tabella 1. Composizione della pasta tipica usata qui per i calcoli.

INGREDIENTI

INGREDIENTE	PROTEINE	GRASSI	CARBOIDRATI	FIBRE
PASTA (TABELLA 1)	6,3% (9,2%)	7,4% (23,8%)	47,9% (67,0%)	0,2%
OLIO D'OLIVA	0,0% (0,0%)	99,3% (99,8%)	0,0% (0,0%)	0,0%
MOZZARELLA	22,2% (30,2%)	22,4% (66,9%)	2,2% (2,7%)	0,0%
PASSATA	1,7% (31,5,0%)	0,2% (8,2%)	3,4% (60,3%)	1,2%
BASILICO FRESCO	4,1% (38,2%)	0,8% (16,4%)	5,1% (45,4%)	5,2%

Tabella 2 - Composizione di pasta in g/100 g di peso fresco e tra parentesi in kcal/100 kcal, in confronto a quella di alcuni ingredienti.