



# LA PIZZA, ALIMENTO MEDITERRANEO

## 2<sup>A</sup> PARTE

del professor Attilio A.M. Del Re - OPTIMO CYBO

È sbalorditivo che la pizza sia diventata tanto popolare in meno di 150 - 300 anni, senza un'industria culturale che la sostenesse, né multinazionali che la propagandassero.

Ci dev'essere una spiegazione. Quale? Così concludevo il mio intervento precedente, apparso sul numero di settembre di Ristorazione Italiana Magazine. Ora azzarderò una risposta.

Di pizze esistono mille, diecimila varianti e non esiste **La Pizza**.

È stata codificata la pizza napoletana, dal 4 febbraio 2010 riconosciuta come specialità tradizionale dalla Comunità Europea e presentata nel 2011 dall'Italia all'UNESCO, come candidata a patrimonio immateriale dell'umanità.

Ma la pizza napoletana è solo una delle possibili preparazioni che chiunque, al primo sguardo, riconosce e chiama pizza. Quello che le accomuna tutte è una base di pasta lievitata rotonda (rettangolare nelle pizze al taglio), coperta per lo più da uno strato di pomodoro, guarnita da un condimento proteico (formaggio, pesce o vegetali, ad esempio) con un filo d'olio e servita calda, non piegata né arrotolata.

Un primo punto a favore della pizza è l'**aspetto economico**: si prepara con ingredienti di basso costo e solo la guarnizione ha a volte costi unitari più alti.

Un altro punto: **la pizza è buona**.

Che scoperta! Ma perché è buona e tanto appetitosa? Perché la guarnizione, quale

che essa sia, poggia sul pomodoro o sulla salsa di pomodoro, che, per sua natura, è ricco di glutammato libero: ne contiene 175 mg / 100 g di pomodoro fresco, una concentrazione che è 4/5 volte maggiore di quella dei funghi comuni, vicina a quella dei formaggi molli stagionati e probabilmente di almeno 10/100 volte maggiore dei latticini freschi. Il latte bovino, ad esempio, contiene solo 1 mg / 100 g di glutammato libero. Che importanza ha? Molta, perché l'uomo è attratto dal gusto del glutammato libero. Per questo il latte di donna ne contiene quasi 20 volte di più di quello di vacca. Il glutammato libero si forma durante la frollatura delle carni e l'invecchiamento dei formaggi, partendo dal glutammato legato nelle proteine.

Il glutammato libero è il componente principali del gusto carneo, quello che si indica col nome giapponese *umami*.

Perciò la pizza, indipendentemente dalla guarnizione, piace.

C'è un terzo punto, forse il più importante.

La pizza è un **alimento bilanciato**. Ossia la quantità di proteine, di grassi e di zuccheri (per lo più amidi) sono nei rapporti che i nutrizionisti considerano corretti e che sono simili a quelli della dieta mediterranea ideale. Naturalmente questo dipende dalla ricetta. In generale la base di pasta, il pomodoro e poca guarnizione si avvicinano all'equilibrio perfetto tra i

nutrienti, che si esprime con la formula 15/30/55: 15% dell'energia fornita dalle proteine, 30% dai grassi, 55% dai carboidrati.

Espressa in peso, il bilanciamento della pizza è 17/16/67, dove le percentuali sono calcolate sul peso totale dei 3 nutrienti.

Con questi rapporti tra i nutrienti, i fabbisogni umani di proteine, grassi e carboidrati sono soddisfatti nello stesso tempo e nello stesso modo. Per questo, quando si mangia la pizza, non si tende ad esagerare in quantità e non resta la fame di proteine o di grassi o di zuccheri, come avviene invece con cibi squilibrati. Calcolando la composizione, si vede che la **pizza Margherita** è una di quelle che più si avvicinano al corretto bilanciamento: questo spiega, secondo me, perché tra tutte sia la più popolare.

Alla lunga, il corretto bilanciamento assicura una nutrizione più completa e meno costosa, che porta ad un migliore stato di **salute**. È ovvio che, pur senza esserne coscienti, i consumatori si rivolgono spesso ai pizzaioli per alimentarsi piacevolmente ed in modo salutare.

Con la **tecnologia dell'ottimazione**® - che abbiamo studiato, messo a punto e testato negli ultimi dieci anni - è possibile progettare molte ricette di pizza correttamente bilanciate che, alla prova dell'assaggio cieco, risultano anche più piacevoli di quelle realizzate con altri criteri o in modo scriteriato. (*fine*)

LA PIZZA È BUONA,  
ECONOMICA, ED È UN  
ALIMENTO BILANCIATO.  
LA QUANTITÀ DI PROTEINE,  
DI GRASSI E DI ZUCCHERI  
SONO NEI RAPPORTI  
CHE I NUTRIZIONISTI  
CONSIDERANO CORRETTI  
CHE SONO SIMILI A  
QUELLI DELLA DIETA  
MEDITERRANEA IDEALE.

Il pizzaiolo Luigi Mozzillo  
prepara "pizze ottimate".

