

OPTI- MO- CY- BO

LA PIZZA PERFETTA



“ Si può fare una pizza perfetta? Già, ma perfetta in che senso? La pizza col sapore migliore? La pizza più ricca e costosa? La pizza che ha il più bell'aspetto? La pizza più economica? La pizza che nutre meglio? ”

I criteri sono molti, ciascuno sceglie quella che si adatta meglio ai suoi desideri e voglie del momento. Ma esiste un criterio migliore degli altri?

Per chi si occupa di alimentazione e nutrizione, non si danno molti dubbi: è la pizza che nutre meglio, quella che offre proteine, grassi, carboidrati, sali, vitamine e quant'altro è

necessario ad un'alimentazione completa e bilanciata. Si può fare, tutte le preparazioni alimentari che comprendono carboidrati e proteine possono essere adattate e



del prof. A. M. Del Re

diventare piatti corretti dal punto di vista nutrizionale. Esiste da parecchi anni una tecnologia, chiamata "ottimazione", nata proprio per ottenere questo risultato.

Sull'argomento ho già pubblicato tre libri in cui è discussa l'ottimazione: perché adottarla, come realizzarla. Qualche centinaio di ricette "ottimate" è presentato per illustrare i risultati che si possono ottenere. Tra queste alcune pizze. In realtà di pizze ottimate sono state calcolate, realizzate, consumate e provate in adeguati *panel test* molte più ricette e moltissime non sono arrivate per qualche ragione alla prova formale ma sono risultate da soddisfacenti a ottime in assaggi informali.

Tutti i piatti ottenuti tramite l'ottimazione, pizze comprese, sono piuttosto sobri, per usare un aggettivo di moda, specialmente alla vista, mentre all'assaggio senza pregiudizi sono ricchi di sapore e dopo il consumo danno una speciale sensazione di sazietà e insieme di leggerezza. Notevole in ogni caso è la **facile digeribilità**, anche dopo consumo abbondante.

Per calcolare le ricette di pizza (ma questa è una mia scelta che è compatibile con l'ottimazione ma non è ad essa indispensabile) ho di regola usato ricette ed ingredienti in uso tra i pizzaioli italiani: il che mi sembra corretto, essendo la pizza un tipico prodotto di origine italiana. Uno dei vantaggi della scelta è che i prodotti ottenuti sono simili a quelli noti e facilmente identificabili con essi.

Un vantaggio non indifferente dei cibi ottimati, tra i quali

anche la pizza, sta nel **basso costo** degli ingredienti: il che comporta un costo dell'alimento preparato minore o al massimo non maggiore di uno equivalente. Dato che il costo in denaro è di regola legato alla quantità di risorse ambientali consumate per preparare i cibi, è verosimile che anche il costo per l'ambiente sia minore.

Da parecchi anni, quindi, è disponibile una tecnologia molto versatile per preparare alimenti, pizze comprese, dotati di molti vantaggi rispetto a quelli comuni e, a quanto pare, esenti da inconvenienti di qualunque tipo.

È curioso perciò leggere in una nota giornalistica, uscita su La Stampa qualche settimana fa che riprende una notizia della BBC, che finalmente è stata inventata in Scozia la **pizza perfetta**, spiegando che questa novità (!) è perfetta dal punto di vista nutrizionale, in quanto i principi nutritivi contenuti sono perfettamente bilanciati tra di loro. Il che è esattamente quello che fa da anni l'ottimazione sulle pizze e su tanti altre preparazioni. Curioso è che tra gli ingredienti figurano le alghe marine al

posto del sale. Giustamente il giornalista italiano osserva che bisognerebbe assaggiarle "per vedere che oltre a essere bilanciate siano anche buone". Altro lavoro che in Italia è già stato fatto.

Ultima curiosità, e con questa mi fermo anche se avrei altri commenti da fare, è che gli scozzesi starebbero già mettendo in commercio le "nuove" pizze in forma surgelata. Mi chiedo a questo punto se gli imprenditori italiani rischiano di farsi soffiare anche questa tecnica, dopo tante altre perdite, e come mai.



UNA NOTIZIA DELLA BBC DICE CHE FINALMENTE È STATA INVENTATA IN SCOZIA LA PIZZA PERFETTA

I PIATTI OTTENUTI TRAMITE L'OTTIMAZIONE, PIZZE COMPRESSE, SONO RICCHI DI SAPORE, DANDO SAZIETÀ E INSIEME DI LEGGEREZZA