



Guidagenitori.it
insieme all'A.GE.
per un ospedale
a misura di bambino.

RICERCA

LA PIZZA NEL PIATTO

Simbolo dell'arte culinaria italiana è un alimento sano e completo ricco di carboidrati, proteine e vitamine

La pizza è un alimento oramai universale: la sua semplicità di preparazione e le infinite possibilità di variazione che consente le hanno garantito una diffusione planetaria, tanto da far quasi dimenticare le sue origini nella tradizione italiana. Una diffusione così capillare ha però portato con sé una certa inflazione di immagine: si tende a considerare la pizza come una sorta di parente povero di un buon pasto, che quindi non necessita né di troppa attenzione né di un'attenta valutazione. Eppure, esattamente come un buon arrosto, anche una buona pizza richiede cura, competenza e passione da parte di chi la prepara, e merita quindi di essere degustata con tutto il dovuto trasporto da parte di chi la ordina.

I valori nutrizionali della pizza

La pizza inoltre non è da sottovalutare perché è un alimento completo, probabilmente l'unico in grado di rimpiazzare un pasto classicamente inteso, con un rapporto corretto tra lipidi, protidi, zuccheri, fibre, sali e vitamine, specie se ai pomodori, alle acciughe e all'origano vengono aggiunte verdure e formaggio. Non a caso per centinaia di anni, insieme agli spaghetti e al pesce, la pizza ha rappresentato una delle principali fonti di sostentamento per gran parte della popolazione meridionale. Non è consigliabile abusarne, ma una pizza semplice (senza aggiunta cioè di panna, tonno, uova ecc.) è saltuariamente accettabile, assai più dei pasti a base di soli hamburger, panini o spaghetti. Le migliori sono le pizze con le verdure, che completano il pasto con fibre, vitamine e minerali.

Di pizze ce ne sono infinite, ma la più amata dalla maggioranza dei bambini rimane la pizza margherita, un piatto abbastanza calibrato nel suo insieme: ha 271 calorie per ogni etto, apporta solo il 5% di grassi, mentre è ricca di calcio (12 mg), di vitamina C (7 mg) e di vitamina A (74 mcg). Fornisce però poche proteine e va integrata con una porzione di verdura (spinaci, peperoni, pomodori) o di frutta (kiwi e agrumi) per completare l'apporto vitaminico e minerale del pasto.

A prima vista non si direbbe, ma meno adatta è la focaccia, troppo spesso servita come merenda ai più piccoli: l'alto contenuto di olio infatti la rende più calorica (292 calorie l'etto) e più grassa (11,8 gr), mentre la mancanza di pomodoro e mozzarella la rendono priva di vitamina A e povera di calcio (9 mg) e vitamina C (1 gr).

La pizza per i bambini

La pizza è una buona soluzione per un pasto serale. Se la si offre pizza a pranzo nel pasto successivo è preferibile mangiare carne magra o prosciutto crudo sgrassato, oppure una piccola porzione di parmigiano, cioè alimenti ricchi di proteine. Attenzioni alle dimensioni: più è alta la pizza più sono le calorie che si ingeriscono. Per quanto riguarda le porzioni, la grandezza ideale di una pizza Margherita è quella di un piatto di casa, mentre un pezzo di pizza al taglio non deve essere più grande di una videocassetta, perché essendo più spessa fornisce più calorie a parità di dimensioni. Se non ci sono particolari controindicazioni, la pizza può essere mangiata anche due volte a settimana.

La ricetta per fare la pizza

Occorrente:

- Farina di frumento integrale o semiraffinata di tipo 2: circa 500 grammi
- Lievito di birra fresco: circa 30 grammi
- Olio extra vergine di oliva: 6 o 7 cucchiari
- Acqua
- Sale

Preparazione:

Si prende una tavola di legno o meglio un piano di marmo, su di esso si versa la farina, si sbriciola il lievito di birra, sciogliendolo con alcuni cucchiari di acqua tiepida, sulla farina, si aggiunge l'olio e il sale in mezzo alla farina. Si aggiunge acqua e si mescola continuando ad aggiungere acqua poco per volta fino ad ottenere un impasto omogeneo e morbido, liscio e facile da lavorare; si continua ad impastare per alcuni minuti fino a quando la pasta raggiunge una consistenza elastica.

Fatto questo, si forma una palla uniforme, la si infarina e si mette a riposare in un luogo caldo coprendola con un panno. Si lascia la pasta a lievitare fino a quando raddoppia di volume (circa 2,5 o 3 ore).

Ricerca!

Tutto il testo

Cerca

Ricerca nel Web!



In Italia nel Web

Cerca



Fattori genetici, inquinamento, allergie: cresce l'asma tra i nostri bambini. Ecco quello che bisogna sapere su questa patologia: la cause già accertate, le ricerche in corso, gli strumenti per la diagnosi, le terapie farmacologiche. Obiettivo principale: limitare le conseguenze della malattia sulla vita sociale e scolastica dei nostri figli.



Terminata la lievitazione, occorre infarinare il piano di lavoro, stendere sopra la pasta e con il mattarello incominciare a schiacciarla ben bene e in modo uniforme dandogli la classica forma rotonda (o rettangolare se intendi metterla nella teglia rettangolare) spessa non più di mezzo centimetro. Bucherellare leggermente la superficie della pasta con una forchetta prima di infornare.

A questo punto ci si può sbizzarrire con il condimento. Sugo di pomodoro, formaggio, olive, origano, basilico, prosciutto, mozzarella, carciofini, acciughe, aglio, cipolle, secondo i propri gusti.

Cottura:

La cottura della pizza nel forno a legna richiede la presenza della fiamma. Occorre che i tempi di cottura non siano eccessivi: circa 10 minuti dovrebbero essere più che sufficienti ad una temperatura di 300 - 350 gradi direttamente sul piano di cottura.

Se invece si ricorre al forno elettrico casalingo, i tempi di cottura si allungano (circa 20 - 30 minuti alla temperatura di 250°), in questo caso si consiglia di inserire nel forno un pentolino con un litro di acqua per mantenere umido l'ambiente ed evitare che la pasta diventi troppo secca.

In Rete:

[Il sito della pizza](#)

14-01-2002

Domizia Luzzi

(altri articoli dello stesso autore)

Documenti trovati: 5

Picci, il piccione parlante
Padri da week-end
La pizza nel piatto
Vacanze a misura di famiglia
La gazza ladra

Tutto il testo

Cerca