

Elogio alla Marinara

Con la Margherita è la pizza più famosa al mondo. Un **classico** anche dal punto di vista **dietetico e nutrizionale**, che non supera le 500 calorie



SOPRA: pomodoro, aglio, origano, olio e sale, ecco una perfetta pizza Marinara da 500 calorie.
IN BASSO: Nicola Sorrentino

La pizza è tra gli alimenti più famosi del mondo, fiore all'occhiello della gastronomia italiana. La sua origine risale intorno al '600 dall'esigenza di rendere più appetibile e saporita la tradizionale schiacciata di pane. La comparsa della pizza moderna sulle tavole avviene con l'importazione dal Perù del pomodoro, "scoperto" dai colonizzatori spagnoli, mentre nel 1889 troviamo **la prima pizza "pomodoro e mozzarella"** ufficiale proposta in occasione della visita a Napoli dei sovrani d'Italia Umberto I e la consorte Margherita. Fatta da alimenti semplici di facile reperibilità, la pizza ha una base fissa, **l'impasto**: farina, acqua, lievito, sale. Una pizza a "regola d'arte" è frutto, oltre che degli ingredienti di ottima qualità, anche dell'impasto che deve rispettare la corretta percentuale dei composti e la **giusta lievitazione**. Da



quest'ultima dipendono la bontà, la fragranza e la digeribilità. La lievitazione può avvenire con il lievito di birra o con il lievito madre, ricavato dalla pasta acida di un impasto precedente. La lavorazione dell'impasto deve durare 20 minuti, si aspettano poi 2 ore per la lievitazione e quindi si fanno dei panetti di 180-250 g e una seconda lievitazione di 4-6 ore. Quando la si prepara, si pongono al centro della pizza, con un cucchiaino, circa 80 g di pelati frantumati e **con un movimento a spirale** si spargono su tutta la superficie. Poi si aggiungono gli altri ingredienti. Nel forno a legna, a 485 °C circa, il tempo di cottura è attorno ai 90 secondi. In un forno elettrico, invece, scaldato a 250 °C, la cottura dura 15 minuti. Come una bella donna, la pizza deve rientrare in **precisi canoni** dimensionali: uno spessore centrale di 0,3 cm, un diametro di 35 cm, un cornicione di 1-2 cm. Comunque, siccome i gusti sono gusti, ognuno la fa come più gli aggrada.

E veniamo alle due pizze più famose. La **Margherita** è composta da pomodoro, mozzarella, parmigiano (non è obbligatorio), olio extravergine d'oliva, basilico, sale. Per la Marinara invece si usano pomodoro, origano, aglio, olio extravergine d'oliva, sale. Anche se non tutti sono d'accordo, per la diversa quantità e qualità degli ingredienti presenti, una pizza Margherita apporta circa 700 calorie. Una pizza **Marinara** 500 calorie circa. Se vogliamo "risparmiare calorie" preferiamo una Marinara con poco olio e certamente **non superiamo le 400 calorie**. A tutti i miei pazienti consiglio una Marinara con acciughe: poche calorie in più e un piatto più gustoso, sano e completo dal punto di vista nutrizionale. La pizza deve avere un **aspetto dorato**, un cornicione rialzato, gli ingredienti amalgamati tra loro e deve essere morbida alla degustazione. Va mangiata calda e appena sfornata.

professor Nicola Sorrentino,
specialista in dietologia