



Prof. Nicola Sorrentino

PIZZA e BIRRA


Gli amici della linea

La pizza è tra gli alimenti più famosi del mondo ed è il fiore all'occhiello della cucina italiana. E' composta da alimenti semplici di facile reperibilità. Una base fissa l'impasto: farina, acqua, lievito, sale. Le due pizze più famose sono la Margherita e la Marinara.

Una buona pizza fatta a "regola d'arte" è data oltre che dagli ingredienti di ottima qualità, anche dall'impasto. Impasto che deve rispettare la corretta percentuale dei composti e la giusta lievitazione. Da quest'ultima dipende la bontà, la fragranza, la digeribilità e soprattutto che non procuri un senso di gonfiore. Come una bella donna la pizza deve rientrare in misure standard che corrispondono all'incirca ad 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. La Margherita è composta da pomodoro, mozzarella, parmigiano (qualcuno mette il pecorino) olio extravergine d'oliva, basilico, sale. Per la Marinara invece viene usato pomodoro, origano, aglio, olio extravergine d'oliva, sale. Anche se non tutti 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 dimagrire preferiamo una marinara con poco olio e certamente non superiamo le 400 calorie.

Gli amanti della Margherita, per non esagerare con le calorie, possono chiederne una formato mignon. A tutti i miei pazienti consiglio una Marinara con acciughe: poche calorie ed un piatto più gustoso, sano e completo dal punto di vista nutrizionale. Ancor più se abbinata alla pizza consumiamo delle verdure. La bevanda d'elezione, che solitamente uniamo alla pizza è la birra, una bevanda priva di grassi e povera di sodio. Spesso al centro di dibattiti e polemiche, che creano confusione e diffidenza in chi la beve. Un bicchiere di birra non fa ingrassare, al contrario di quello che affermano molti e apporta il giusto mix di vitamine, fibre, sali minerali, antiossidanti.

Un bicchiere da pasto di birra chiara (200 cc) apporta solo 68 kcal, circa le



stesse di un'analogia quantità di succo d'arancia o altra bevanda a base di frutta, meno di un bicchiere (125 cc) di vino rosso o bianco. L'idea completamente sbagliata che la birra sia una bevanda ipercalorica e piena di sostanze chimiche dannose alla nostra salute va sfatata. E' una bevanda che si produce partendo esclusivamente da sostanze naturali come l'orzo o il luppolo e solo chi ne beve grosse quantità tende ad ingrassare. Il preconcetto che la birra faccia ingrassare è correlato, probabilmente, al fatto che in alcuni paesi del Nord Europa il suo consumo eccessivo è legato anche ad una alimentazione scorretta, grassa e ricca di calorie. La birra, al contrario, inserita in un'alimentazione di tipo mediterraneo, sana ed equilibrata, può influenzare beneficamente il nostro stato di benessere psicofisico. Il basso tenore alcolico e la sua "leggerezza" rendono la birra adatta a uomini e donne attenti alla propria forma fisica e che non vogliono aumentare di peso. Recentemente studi effettuati negli USA hanno messo in evidenza che le donne abituate a bere un bicchiere di birra al pasto, fanno meno fatica a rimanere snelle rispetto a quelle completamente astemie.

Spesso le donne non amano bere birra perché temono che la schiuma dia un senso di gonfiore con la conseguente e fastidiosa dilatazione della pancia. Ma la schiuma non gonfia perché l'anidride carbonica in eccesso resta imprigionata nella schiuma stessa e non viene ingerita.

Gli esperti dicono che una buona birra deve essere servita con una schiuma ben compatta ed alta almeno due dita. Tutte ragioni che fanno della birra, ma anche della pizza, amici della linea!

Prof. Nicola Sorrentino

Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica

Docente di Igiene e Nutrizione

www.nicolasorrentino.it