



## GUSTO DUE RICERCHE PER AIUTARE A MANGIARE GENUINO E A POCO PREZZO

### Cibi ipercalorici a tavola? In aiuto arriva il pompelmo

Se a tavola si mangiano cibi ipercalorici è meglio bere succo di pompelmo al posto dell'acqua perché garantisce un minore accumulo di calorie e tiene a bada i livelli di glucosio nel sangue. Lo dimostrano i ricercatori della University of California, Berkeley, con una ricerca pubblicata su Plos ONE.

Ad un gruppo di topolini hanno somministrato cibi ipercalorici e succo di pompelmo dolcificato con saccarina o glucosio, un altro gruppo seguiva la stessa dieta ma

beveva acqua dolcificata allo stesso modo, un terzo gruppo beveva acqua semplice. Fra tutti, quelli che bevevano il succo hanno guadagnato il 18% di peso in meno e avevano anche i migliori livelli di glucosio, insulina e trigliceridi nel sangue. La ricerca ha un difetto perché è stata sponsorizzata dalla cooperativa californiana di produttori di pompelmo ma gli studiosi assicurano che non c'è stato alcun controllo e che i risultati sono ritenuti da loro stessi sorprendenti.

### Funghi e tartufi d'autunno, quest'anno sono low cost

Dopo un'estate segnata da tempo instabile, un italiano su tre si tuffa nelle specialità dell'autunno, dal tartufo ai funghi, che quest'anno hanno anche quotazioni abbordabili. È quanto afferma la Coldiretti sulla base di un'indagine dell'Istituto Piepoli: prevede per i prossimi mesi un aumento del 5% rispetto allo scorso anno per la vacanza enogastronomica spinta dalla necessità di «rifarsi» delle ferie estive ma anche da una annata straordinaria per le tavole d'autunno. «Per il tartufo - sottolinea la Coldiretti - si registra una stagione da record storico

con una produzione ottima per quantità e qualità con le prime quotazioni che sono abbordabili per tutti come non avveniva da tempo». «La pioggia abbondante ha favorito anche - continua Coldiretti - la nascita dei funghi con ottimi riscontri per porcini, finferli e trombette negli oltre 10 milioni di boschi che ricoprono circa un terzo della superficie nazionale».

Su questa scia si moltiplicano nella penisola Feste e Sagre dedicate ai principali prodotti dell'autunno che vanno dall'uva ai funghi, dalle castagne alle mele fino ai tartufi e all'olio novello.

Piatti che mirano alla genuinità e all'unicità della portata, con ingredienti e sapori tipici dell'Isola e della dieta mediterranea, che richiedono una formazione specifica

# La qualità e la tradizione a tavola La pizza è sempre più «siciliana»

Il segreto sta nella scelta delle farine, usate anche quelle di kamut, khorasan o quelle ai 6 cereali  
Pomodori italiani, mozzarella con fermenti lattici vivi o primo sale rendono l'alimento eccezionale

DAL SITO CUCINARTUSI.IT

«Maturazione lenta e in frigo»: ecco i consigli dell'esperto

Una buona pizza si può mangiare anche in Sicilia. E a costo ridotto. Importante è attenersi ad alcune informazioni. «Nella mia rubrica, ho sempre dato molto spazio alla stima dei parametri nutrizionali e organolettici che sanciscono inevitabilmente la differenza tra una pizza e un'altra, e soprattutto di un locale e di un altro. Mangiare una buona pizza qui da noi si può. Perché no?». Parola di Maurizio Artusi, enogastronomo siciliano che nella rubrica inserita nel suo sito di approfondimento a tema «CucinArtusi.it» ha ritagliato molto spazio al piatto più identificativo del Bel Paese, con recensioni e consigli ai consumatori. «Certo è che bisogna partire dal buon impasto. La scelta delle farine miscelate, la maturazione lenta fatta in frigorifero e la lievitazione lunga. È questo il segreto di una buona pizza». D'altronde, quella del pizzaiolo è una vera professione, e come tale, mira a una specializzazione prima di far «mettere le mani in pasta» al novello appassionato. Tumminia, Russello, Perciasacchi, le farine di grani antichi siciliani più usate che garantiscono il successo del risultato. «L'idea delle associazioni garantisce, parimenti, una giusta formazione che eviterebbe tanto incerti quanto inesperti pseudo pizzaioli a cimentarsi in una vera e propria arte». Ma come riconoscere allora le buone pizzerie? «Oltre che dal distintivo dell'associazione, dall'uso delle farine di grande qualità, come quelle dei grani antichi molite a pietra, o dal boccone di mozzarella in acqua, diffidare di quelle con il forno non a vista». E infine, «la pizza a pala va consumata in pizzeria. Portarla a casa significa cambiare molte delle sue caratteristiche organolettiche, il cartone utilizzato per il trasporto non aiuta a mantenere la qualità». **R. Vec.**

Rita Vecchio  
PALERMO

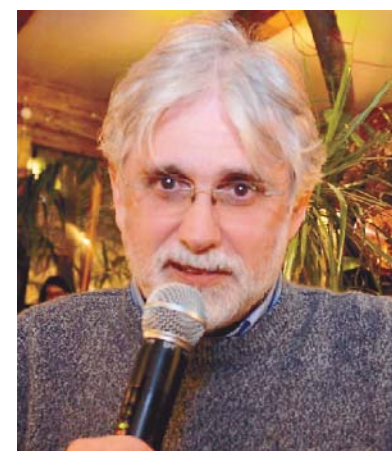
«Fatte 'na pizza c'a pummarola 'ncoppa, vedrai che il mondo poi ti sorriderà». A cantare era Pino Daniele. Come dargli torto? Vero è che, quando si nomina il termine pizza, si cade nella più antica tradizione italiana, sintesi di valore gastronomico e identità culinaria. «È al centro delle tavole siciliane con consapevolezza sempre più arguta», dice Giuseppe D'Angelo, delegato Regione Sicilia del team Robbie School. «È più venduta della carne. Ma tutto dipende dalla qualità. Pomodori italiani, mozzarella con fermenti lattici vivi, farine altamente proteiche rendono l'alimento eccezionale». La gente comincia a formarsi e ad essere sempre più attenta. «Se c'è un cibo che rispetta le abitudini alimentari del passato, del presente e del futuro, questo si chiama pizza. In un'apparente contraddizione, c'è tutta la valenza di questa pietanza, che da Napoli ha saputo scalare gerarchie sociali, diventando punto di incontro di culture alimentari, fatto di costume e fenomeno economico». A dirlo, Giovanni Mento, presidente nazionale della Federazione italiana pizzaioli nel mondo con sede a Messina. «Quello che fa della pizza un piatto eccezionale è la qualità degli ingredienti. La scelta delle farine, della mozzarella buona o del primo sale e dell'olio». E ovviamente tutto il processo di maturazione e lievitazione dell'impasto. Salvaguardare questo ruolo, in tutte le sue fasi, significa tutelare uno



stile di vita, quello italiano, ma anche quello siciliano. Perché quello che sta emergendo, oltre all'attenzione per la qualità, è una pizza «regionale». L'unicità del piatto sta nel fatto che la pizza «potrà essere per esempio mangiata solo in Sicilia perché nella farcitura viene rielaborata una ricetta tradizionale», divenendo un simbolo della singola regione. «La pizza, inoltre, possiede tutte le

caratteristiche salutari della dieta mediterranea, così apprezzata negli ultimi anni e portata a modello di equilibrio alimentare», ponendosi come il primo fast food di un'Italia che non vuole rinunciare alla genuinità. «In Italia la pizza è un prodotto genuino, artigianale, di qualità, fatto da pizzaioli professionisti che seguono una tradizione centenaria». Mani esperte e giusto studio di in-

redienti e processi. «Solo così si può trasmettere la cultura della pizza, per tanto tempo dimenticata. Anche dai siciliani», dice Maurizio Artusi, enogastronomo siciliano. «Si assiste lentamente all'acculturazione della gente nei confronti di questo meraviglioso alimento», dice soddisfatto Antonio Cotto, titolare della pizzeria La Braciera di Palermo che, nel menu mette a disposi-



In alto Maurizio Artusi, enogastronomo siciliano che nel suo sito di approfondimento CucinArtusi.it ha ritagliato uno spazio per la pizza

zione del cliente più di 8 impasti diversi. Dal farro al blend di farine integrali biologiche siciliane a quello di kamut o khorasan, o ancora quello ai 6 cereali. «Difendo questo lavoro da chi non lo fa con attenzione. Maturazione e lievitazione leggera ed altamente digeribile, esattamente come la pizza dovrebbe essere». Ma i tempi attuali favoriscono la formazione e lo studio? «Direi che stiamo attraversando una fase storica di grande informazione», ci dice Robbie Pezzuolo, presidente nazionale dell'associazione Don Robbie Pizza Team di Rimini. «I pizzaioli, rispettando le tradizioni regionali, stanno rincorrendo la voglia di migliorarsi. Soprattutto i giovani. Le intolleranze, la celiachia ha costretto ad avere più attenzione».

LA RICETTA. Per le pizze fai-da-te, i suggerimenti da seguire per un'ottima riuscita

## Il miele aiuta l'impasto a lievitare

Il segreto di una pizza «fatta in casa» a regola d'arte? Ce lo svela Peppe Sansone, istruttore pizzaiolo della PIA (Pizza Italian Academy). «Impossibile fare una pizza in pala da pizzeria a casa per la mancanza di forno adeguato a uso casalingo. A tal ragione, sono necessarie delle variazioni. Per un ottimo risultato della pizza in teglia «homemade», infatti, bisogna modificare la ricetta. Se la differenza sta nella temperatura del forno, innanzitutto, è necessario usare dell'olio. Il miele, in questo caso, sarà usato come miglioratore naturale per far lievitare l'impasto e rendere il tutto più morbido e digeribile».

Lo strutto? «Sono per una cucina biologica. Lo sconsiglio. Lo ritengo

troppo limitante e superfluo». E ci regala la sua «Ricetta della pizza in teglia», da fare a casa. Ingredienti. 500 gr di grano tenero 00 (di grado proteico 11%), 500 gr di semola rimacinata di grano duro di Sicilia (Timilia, in siciliano detto "Tumminia", o Russello), 500 gr di acqua fredda, 40 gr di olio extravergine di oliva, 25 gr di sale, 5 gr di miele grezzo (un cucchiaino), 2,5 gr di lievito di birra sciolto in acqua fredda. Procedimento. Preparare la famosa «fontana» di farina inserendo tutti gli ingredienti, eccetto l'acqua, che verrà centellinata poco alla volta (eventualmente aggiungerne un po' rispetto alla dose), e il sale, da mettere a impasto quasi completo. Una volta che l'impasto è pronto, posiziona-

re nella parte più fredda del frigo (alla temperatura di 3-4 gradi) utilizzando un contenitore coperto, al fine di evitare il seccarsi della pasta esterna. Lasciare maturare l'impasto per almeno 24 ore. Portarlo, poi, alla temperatura ambiente di circa 20 gradi e farlo lievitare per 4 ore. Sistemare l'impasto in una teglia. Continuare la lievitazione per altre 2-4 ore e condire con il solo pomodoro. Infornare per circa 15-20 minuti in forno caldo a 250 gradi (massima temperatura di un forno casalingo). A cottura quasi ultimata, sfornare e aggiungere gli altri condimenti. Infornare nuovamente al massimo per ulteriori 10 minuti. Condire a piacimento con olio extravergine d'oliva e origano. **R. Vec.**



Sopra un esempio di pizza fatta in casa, seguendo la «Ricetta della pizza in teglia»