

Pizza, arriva quella 'terapeutica'

Pensate dal maestro Vuolo a Napoli. Sono Vita, Eracle e Tiresia



ANSA - NAPOLI, 23 MARZO -

Tre pizze, buone da mangiare e che fanno anche bene. Sono Vita, Tiresia ed Eracle, ognuna delle quali è stata pensata ad hoc per fare fronte alle necessità delle persone. Ingredienti diversi, tutti prodotti dell'eccellenza agroalimentare campana, con un comune denominatore: l'impasto è a base di acqua di mare, 100% made in Italy, opportunamente filtrata. E' insomma una pizza iposodica e ad alta digeribilità. E' Guglielmo Vuolo, maestro pizzaiolo, ad aver pensato a queste pizze, senza tralasciare nulla degli ingredienti e della bontà che contraddistinguono una delle pietanze più buone al mondo, presentate oggi a Eccellenze Campane.

La prima pizza è Vita, pensata per le donne che aspettano un bambino. E' una pizza bianca, con crema di ricotta di bufala, aromatizzata ai pinoli tostati. Per agevolare la digestione, il maestro Vuolo ha aggiunto polvere di curcuma e petali di fiori essiccati. Non può mancare ovviamente l'olio, ricco di omega 3 che previene la formazione delle smagliature. Per chi fa sport, Vuolo ha pensato a Eracle, dal nome dell'eroe greco, ricordato tra le altre vicende mitologiche dell'Antica Grecia per le dodici fatiche. Bresaola, portulaca e cicatricola arricchiscono la pizza degli sportivi che si completa con olio di noci e zeste di limone. Tutti ingredienti fondamentali per il reintegro di proteine, vitamine e sali minerali.

Altra pizza della serie delle iposodiche, già inserite in menù, è Tiresia. Una marinara con pomodoro del piennolo, aglio dell'Ufita, origano dei Monti Alburni e le alici fresche che, in quanto pesce azzurro, stimolano il metabolismo. Si può parlare, quindi, di pizza terapeutica? "In qualche modo sì, a cominciare dal palato", risponde Vuolo.

"La margherita è un pasto completo - spiega - se condita con ingredienti selezionati e ben combinati tra loro, può concorrere al benessere fisico". Perché il segreto è sì mangiare bene, ma anche combinare a dovere gli ingredienti e gli alimenti tra di loro. E se le tre pizze finora pensate non dovessero incontrare i gusti di qualche palato, sono in arrivo Poseidon e Faustus. La prima è una marinara con pomodoro aromatizzato allo zenzero, prosciutto crudo di Nero casertano, riccioli di sedano, olio al peperoncino e curcuma (pensata per il meteorismo e il gonfiore). Faustus, invece, è una margherita bianca con fior di latte, pesto rosso di basilico, pinoli e mandorle tostate, ideale per chi soffre di ansia e di stress. Un impasto della pizza fatto con eccessivo lievito porta, come prima conseguenza in una donna "ma per una questione ormonale - afferma il nutrizionista Fausto Alfiero, promotore di Nutrire la vita - di ritrovarsi il giorno dopo almeno mezzo chilo in più in termini di liquidi". La spiegazione è presto data: il lievito trattiene i liquidi. "Con l'acqua di mare - aggiunge - si può ridurre il sale e garantire, come fa il maestro Vuolo, la giusta lievitazione per l'impasto della pizza". Allo stesso modo, una corretta combinazione degli alimenti, un felice matrimonio, insomma, può aiutare sia per chi ha problemi di pressione e ovviamente per chi è in sovrappeso. Una regola da seguire è ricordare che ogni regime alimentare, anche quelli dietetici, "deve essere gradevole". "Diversamente - prosegue Alfiero - si corre il rischio che dopo un po' di tempo le persone abbandonino quello stile alimentare". Una pizza non sarà certo sostituire i farmaci, ma, può essere d'aiuto. O, per dirla con le parole del moderatore, Alfonso Di Leva, responsabile della sede Ansa Campania: "La pizza è meglio del prozac".(ANSA).