

La tendenza— DALL'ORTO AL FORNO LA CARICA DEI PIZZAIOLI CONTADINI

Con clienti sempre più attenti a qualità e salute aumentano i cuochi che coltivano la terra e mettono sulla margherita la propria verdura
“Il prossimo passo sarà il grano fatto da noi”

Sarah Scaparone

La ricerca e l'utilizzo di materie prime d'eccellenza ha portato alla nascita di quelle che oggi sono chiamate pizze gourmet. Una tendenza che ha coinvolto l'Italia intera con pizzerie capaci di portare in tavola veri e propri piatti d'autore in grado di raccontare le grandi ricchezze agricole e produttive del nostro territorio.

Farine macinate a pietra, grani selezionati, l'utilizzo, in alcuni casi, del lievito madre: ecco alcuni degli elementi chiave di questa trasformazione della pizza italiana che negli ultimi anni è stata protagonista di una vera e propria rinascita, complice lo studio e l'attenzione per gli impasti a cui i pizzaioli si dedicano con passione, ma anche l'esigenza di rispondere alla richiesta di qualità che il cliente sempre più attento a salute e alimentazione oggi ricerca. E così, se alla base del lavoro di questi pizzaioli illuminati c'è un'attenzione assoluta nel selezionare i migliori prodotti da utilizzare sulle proprie pizze, c'è anche chi ha deciso di produrre da solo una parte di ciò che gli occorre per servire al cliente il piatto più sano e genuino possibile.

Le esperienze

È il caso di **Alberto Morello** che a Este (Padova) nel suo Gigi Pipa serve pizze farcite con le verdure dell'orto che ha iniziato a coltivare nel 2014. Da un esperimento è nata una passione che l'ha portato a studiare e a sviluppare le tecniche dell'orto sinergico con cui coltiva i suoi 250 metri quadri di terra: «È un mondo affascinante e spero di poter presto ampliare il terreno da coltivare in modo da avere anche la possibilità di vendere ciò che produciamo». Intanto, nella pizzeria che ha aperto nella vecchia fabbrica di fiammiferi del paese, dove ha destinato una cucina per le cotture e le preparazioni delle farciture dedicate alle sue pizze degustazione, Morello propone sempre due pizze completamente vegetali come la Peperoni, cipolla rossa caramellata, pesto di zucchine e portulaca, o la Quasi parmigiana con pomodoro, fiordilatte, emulsione al basilico e parmigiano. «Il mondo vegetale - spiega - è sempre presente nelle mie preparazioni, anche nelle pizze classiche che cuociamo nel forno a legna».

Cambiamo regione, ma non dichiarazione d'intenti. A Santo Stefano Belbo (Cuneo), il giovane **Stefano Vola** ha iniziato alla fine del 2013 a collaborare con l'amico Fabio Robba per la realizzazione di un orto che, al momento, è di circa un

ettaro. «Oggi riusciamo a soddisfare il 95% delle nostre necessità - spiega il titolare di Vola Bontà per tutti - ma nel nuovo locale che apriremo a novembre a Castino avremo a disposizione 3000 metri quadri di giardino e andremo a realizzare un secondo orto in modo da essere autonomi nella produzione. Qui avremo la cucina dove preparare le nostre verdure e lavorare la frutta per realizzare delle composte, ma soprattutto spero di avere la possibilità di poter coltivare varietà antiche come il peperone quadrato della Motta grazie alla collaborazione con l'orticoltura Dui Puvrun di Costigliole d'Asti che sta facendo un

Bonci: “Mi davano del visionario ma ora si parla molto di agricoltura etica”

grande lavoro di ricerca su semi che stanno scomparendo».

E nell'ottica della valorizzazione lavora anche **Andrea Pirolo** che sei mesi fa ha aperto ad Albugnano (Asti) una pizzeria agricola con l'ambizione di diventare presto la prima certificata biologica in Italia. La pizzeria si trova all'interno dell'agriturismo Cà Mariuccia dove Pirolo coltiva oltre tre ettari di terreno con varietà stagionali anche meno note come quei carciofi del Surì di tradizione locale. «Recuperare filiere abbandonate dando loro valore non con la vendita diretta ma come protagonisti dei

piatti serviti è uno degli intenti della nostra realtà. La pizza ha da sempre una forte identità popolare e in questo si lega molto all'identità contadina che guarda al cibo come fonte di salute e di sostentamento senza snaturarlo. Questo - spiega Pirolo - è il nostro essere pizzaioli e contadini che lavorano anche alla coltivazione dei grani con cui speriamo, un giorno, di preparare interamente le nostre pizze».

I precursori

Poi ci sono i grandi maestri, quelli che tra i primi hanno segnato il cambiamento del settore diventando fonte di ispirazione per i loro colleghi. Tra questi c'è **Franco Pepe**, miglior pizzaiolo d'Italia secondo 50 Top Pizza, che da anni lavora alla valorizzazione dell'Alto Casertano: «Per fare bene il pizzaiolo - osserva Pepe - ho bisogno di abili contadini, di chi questo mestiere lo sa fare. Mi affido a loro perché, preparando 600 pizze al giorno, non potrei anche coltivare la terra, e poi perché il mio territorio è ricco di eccellenze che loro sanno esprimere al meglio. Ci sono il pomodoro riccio, i ceci delle colline caiatine, le olive caiazzane o le cipolle alifane: sono prodotti capaci di raccontare questi luoghi e che amo rendere protagonisti delle mie pizze».

E poi c'è lui, **Gabriele Bonci**, il romano della pizza: «Da quando faccio ristorazione ho sempre guardato all'agricoltura, quella vera, quella dei contadini che coltivano la terra in maniera etica e sostenibile, come a uno dei capisaldi del mio credo lavorativo. Io parlavo di pizzeria agricola già 15 anni fa, ma all'epoca forse i tempi non erano maturi e nessuno mi appoggiava in certe scelte, considerate troppo visionarie. Oggi - conclude - per fortuna non è più così e anche nel mondo della pizza si parla molto di agricoltura sostenibile e di orti. Per quanto mi riguarda, continuo a sostenere piccoli produttori che coltivano tutto ciò che mi occorre, senza l'uso di pesticidi e con metodi come la biodinamica o la produzione in permacultura». —

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

La salute—

Dalle 600 chilocalorie della marinara alle varianti più golose
L'esperto: “Anche chi è a dieta può mangiarla, senza esagerare”

Fabio Di Todaro

La pizza napoletana, alle prese con una seconda giovinezza, è un piatto sano da non demonizzare. Premesso questo, se storicamente era composta da pochi ingredienti - farina, passata di pomodoro, mozzarella, aglio, olio extravergine di oliva, sale e basilico - in seguito, soprattutto lontano dall'Italia, ha aumentato la varietà di combinazioni e quindi di calorie.

E allora è adatta per chi è a dieta? «Una margherita garantisce un apporto energetico tra le 700 e le 800 chilocalorie -

spiega Marcellino Monda, direttore del reparto di Dietetica e Medicina dello sport all'Università della Campania Luigi Vanvitelli - . S'attesta invece attorno alle 600 kcal quello della **marinara**, che insieme alla margherita è la sola variante contemplata dal disciplinare della pizza verace napoletana. Chi ha un fabbisogno di 2.200-2.300 kcal al giorno può anche mangiare una margherita ogni sera, ma in generale il consiglio è di non consumarla più di una, due volte a settimana, meno ancora se si sta seguendo un regime dietetico ipocalorico». In quel caso, una buona soluzione può essere quella di mangiarne, anche due volte in sette giorni.



I nutrienti

Carboidrati, innanzitutto: per una quota prossima al 70%. Poi grassi (20%) e proteine (10%). Una margherita - che in peso può oscillare tra i 300 e i 600 grammi - è sbilanciata in favore degli zuccheri complessi. «Ma ciò che conta è il bilancio giornaliero, non quello di un singolo pasto - prosegue l'esperto - . L'importante, quando si opta per una buona pizza, è rinunciare agli antipasti e al pane e bilanciare gli altri nutrienti. L'ideale è mangiare la pizza a **metà giornata**, in un pasto che dovrebbe concludersi con un frutto. Nello stesso giorno, a cena, consiglio di consumare una porzione di pesce o di carne magra, completata dalle verdure. Mentre al mattino via libera a caffè e yogurt: meglio evitare cornetti, brioche e colazione internazionali».

Una margherita - la ricetta partenopea la prevede sottile e con bordi spessi, con un impasto di farina di frumento - apporta quote non trascurabili di sale (1,5 grammi, un quarto del fabbisogno giornaliero