Pizza - przysmak znany na całym świecie

Historia słynnego placka

Międzynarodowy Dzień Pizzy obchodziliśmy nie tak dawno, bo 9 lutego. I choć wszystkim potrawa ta kojarzy się przede wszystkim z kuchnią włoską, to nie do końca wywodzi się z tej kultury. Pierwsze dania tego typu zaczęli serwować nie Rzymianie, a starożytni Grecy. Płaski pieczony placek na naturalnym zakwasie polewali oliwą i zapiekali z ziołami. Zrobił on wielką furorę wśród Rzymian, którzy po podbiciu Grecji przenieśli sztukę wypiekania płaskich placków do swojego kraju i nazwali **focaccią**.

Gdy w XVII wieku do Europy zawitały pomidory to natychmiast pojawiły się na chrupiącym cieście. Przysmak ten w XVIII wieku stał się kultową potrawą Neapolitańczyków, a następnie całego Półwyspu Apenińskiego.

W 1889 roku Neapol odwiedziła królowa Włoch Małgorzata Sabaudzka z mężem i to właśnie na ich cześć nadworny piekarz przygotował placek zdobiony dodatkami w narodowych barwach: bazylia, mozzarella i pomidory. Tak oto powstała najbardziej znana pizza **Margherita**. Włosi w przeciwieństwie do innych narodowości rzadko przekraczają liczbę 3 składników na pizzy. Kiedyś wynikało to z panującej biedy, a obecnie jest to uznawane za tradycje.

W 2009 roku pizzę neapolitańską, decyzją Komisji Europejskiej, uznano za wyrób tradycyjny i przyznano jej **certyfikat TSG** (ang. traditional speciality guaranteed). Dziś wiemy, że ma swych zwolenników na całym świecie. Zarówno wśród wegetarian, jak i mięsożerców.

Czy pizza jest niezdrowa?

W tym przypadku zależy o jakiej pizzy mówimy. Pizza typu fastfood lub ta mrożona zdecydowanie nie sprzyja naszemu zdrowiu. **Duża gęstość kaloryczna oraz wysoki poziom trójglicerydów, cholesterolu i soli** zawartych w takiej pizzy stanowi bardzo duże wyzwanie dla całego organizmu. Dlatego regularne spożywanie tego typu pizz może prowadzić do
otyłości, cukrzycy oraz chorób układu krążenia.

Według naukowców z Instytutu Badań Farmaceutycznych w Mediolanie jedzenie tradycyjnej włoskiej pizzy lub tej zrobionej samodzielnie w domu, może być korzystne dla zdrowia, o ile zawiera ona **prawdziwy sos pomidorowy**. Twierdzą oni nawet, że jadanie pizzy **obniża ryzyko raka, spowalnia procesy starzenia oraz chroni przed miażdżycą**
.

Tajemniczy składnik pizzy

Tak, mowa o **pomidorach**, z których powstaje sos - niezbędny składnik każdej udanej pizzy. Z punktu widzenia botaniki pomidor jest mięsistą jagodą, a więc niewątpliwie owocem. Z uwagi jednak na względnie niską zawartość cukru i charakter zastosowania kulinarnego powszechnie zalicza się go do warzyw. Jednak to nie niska zawartość cukru jest jego największym atutem, lecz zawarty w nim antyoksydant - **likopen**. Ma on działanie **przeciw nowotworowe oraz opóźnia procesy starzenia się**
. Jest znacznie lepiej przyswajany przez organizm, gdy pomidory zostaną przetworzone, a najlepiej podgrzane z dodatkiem oliwy.

Naukowcy twierdzą,że osoby jedzące pizzę dwa razy w tygodniu (lub częściej) są o 59 proc. mniej zagrożone zachorowaniem na raka przełyku, o 34 proc. - na raka gardła i o 25proc. - na raka jelita grubego. Badanie, które doprowadziło do tych wniosków,objęło w sumie ponad 8 tys. pacjentów. Wyniki zostały opublikowane w piśmie"International Journal of Cancer".

A co z witaminami i mikroelementami?

Właściwie przygotowana pizza jest źródłem nie tylko wielu kalorii, tłuszczu i soli, ale także wielu witamin i mikroelementów. Ser zawiera sporo wapnia oraz **witaminy zgrupy B**. Sos

pomidorowy oprócz prozdrowotnego likopenu zawiera, także
witaminy A i potas
. Natomiast cebula jest bogata w
witaminę C, chrom i błonnik
, a ponadto pomaga obniżyć ciśnienie krwi i poziom cholesterolu.

Aby pizza nie straciła swoich zdrowotnych właściwości powinna być świeża, nie mrożona, przygotowana w domu lub restauracji i jedzona zaraz po wyjęciu z pieca. Unikajmy pizz fastfoodowych oraz tych mrożonych z chemicznymi konserwantami i polepszaczami smaku. Cieszmy się smakiem pizzy, ale pamiętajmy przede wszystkim o naszym zdrowiu oraz o wieloletniej tradycji tego przysmaku.

Zdrową pizzę z łatwością przygotujemy sami!

Buraczana pizza na Walentynki

Ciasto:

- 200 ml sok z buraka
- 1 łyżeczka soli
- 225 g mąka typ 00

· 2 g świeże drożdże

Dodatki:

2 łyżki sosu do pizzy

50 g ser mozzarella light

1 szt. burak ugotowany

50 g ser kozi pleśniowy

20 g rukola

Sposób przygotowania:

1. Cały proces rozpocznij od przygotowania ciasta. W tym celu połącz sok z buraka i sól. Następnie dodaj kilka łyżek mąki i świeże drożdże. Kiedy składniki ładnie się połączą, dodaj pozostałą mąkę.

2. Zacznij wyrabiać ciasto. Przydatne okażą się tu rękawiczki jednorazowe, ponieważ burak może zabarwić nam dłonie. Gotowe ciasto przenieś do miski, przykryj deską do krojenia i odstaw w ciepłe miejsce na 2 godziny.

3. W międzyczasie przygotuj sos i zetrzyj ugotowanego buraka.

4. Po 2 godzinach z wyrośniętego ciasta stwórz serduszko.

5. Na cieście rozprowadź sos i mozzarellę. Następnie dodaj buraki i kozi ser. Wstaw do piekarnika na 7 minut (temp. 250 stopni Celsjusza).

6. Gotową pizzę posyp świeżą rukolą. I zdrowa wersja pizzy gotowa! W sam raz na Walentynki :)

Źródła:
https://beszamel.se.pl/pizza/historia-pizzy-kto-ja-wymyslil-kto-robi-najlepsza-pizze-i-inne-ciekawostki,4094/
https://apteline.pl/artykuly/pizza-jest-zdrowa-to-mithttps://pysznosci.pl/przepisy/walentynkowa-pizza-w-ksztalcie-serca/https://myloview.pl/fototapeta-pizza-serce-kocham-walentynki-romantycz

na-restauracja-wloska-nr-50C3FD7