

Пицца для современного человека, не являющегося коренным итальянцем, это быстрый перекус из разряда фастфуда. И об отсутствии полезности быстрого питания не слышал только глухой. А между тем, пицца это не только вкусное и сытное, но и вполне себе полезное блюдо, если питаться им в разумных количествах и не смешивать слишком разные ингредиенты.



Итальянцы, которые любят и умеют готовить незатейливую лепёшку с открытой начинкой, редко жалуются на высокую утомляемость, сердечные проблемы и плохое настроение. Их эксперты выяснили, что это блюдо способствует снижению вероятности появления сердечных заболеваний. Они безапелляционно заявили: «Если два раза в неделю есть пиццу, риск возникновения инфаркта снизится на 60%!». Скорее всего, причина в помидорах, которые содержат ликопин – сильный антиоксидант, дающий плодам яркий красный цвет, и помогающий организму противостоять различным негативным воздействиям.

Дрожжи – обязательный компонент теста для пиццы. Многие их ругают за то, что они способствуют появлению лишнего веса, накоплению жиров. Но происходит это при бесконтрольном потреблении выпечки в больших количествах, поэтому полностью отказываться от дрожжей не стоит. Они оказывают положительное воздействие на

кожу, ногти и волосы, являются источником белка.

Безусловно, назвать пиццу абсолютно здоровой диетической пищей нельзя. В ней углеводы и жиры, которые не лучшим образом воздействуют на организм, особенно при неправильном сочетании и в больших количествах. Итальянцы же предпочитают готовить «правильные» пиццы без майонеза, в печи в течение малого количества времени и при очень высоких температурах. Так продукты полностью пропекаются, но при этом сохраняют все полезные свойства. Пицца хороша ещё и тем, что вовсе не обязательно класть в неё мясо, рыбу или птицу. Даже вегетарианское блюдо с помидорами, сладким перцем, шампиньонами будет достаточно сытным и вкусным.

На родине современной общепризнанной вариации этой лепёшки с начинкой – в Италии – существует целый ряд правил, которого обязаны придерживаться в своей работе все пиццайоло. Обязательны пшеничная мука, свежие овощи, грибы, мясо и морепродукты, сухая или свежая зелень и оливковое масло. Есть даже специальные инспекторы, в чьи обязанности входит посещать под видом покупателей пиццерии итальянских городов и оценивать блюда по определённым параметрам.

В итальянской пицце обязательно должно быть (не обязательно всё и сразу):

- отчётливые кусочки или целые морепродукты;
- нашинкованные пластинками грибы;
- кусочки мяса или рыбы, колбасных изделий;
- тонко нарезанные или натёртые, свежие или маринованные овощи;
- порубленная свежая или сухая зелень;
- натёртый нежирный сыр.

Под пиццу можно подавать томатный кисло-сладкий, сырный или сливочно-чесночный соус. А можно есть её со свежим оливковым маслом, смешанным со специями.