

## 9 LUTEGO 2021 - MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ PIZZY

**Witam Was serdecznie.**

Nie jestem mocny w tematach kulinarnych, tak jak moje niektóre koleżanki z pracy ☺, ale jeden temat mnie zainteresował.

**9 lutego 2021 roku będziemy obchodzić Międzynarodowy Dzień Pizzy.**



Ktoś teraz mógłby powiedzieć feeeee, to nie zdrowe. Niestety, myliłby się. Pizza wzbogacona w warzywa lub owoce jest zdrowa i powiedzenie: „Jem zdrowo i smacznie” ma tu zastosowanie.

Jak głosi Wikipedia „**pizza**” to **potrawa kuchni włoskiej**, obecnie szeroko rozpowszechniona na całym świecie. Jest to płaski placek z ciasta drożdżowego (focaccia), z sosem pomidorowym, posypany tartym serem (najczęściej jest to mozzarella) i ziołami, pieczony w bardzo mocno nagrzanym piecu. Pizzę podaje się na gorąco, lecz rozpowszechnione jest jedzenie jej również na zimno.

Pizza jest znana już od starożytności, chociaż nosiła inną nazwę.

W starożytnym Rzymie było to focaccine, czyli ciasto z ziołami i serem. Nazwa pizza, ale pisana przez jedno p, z czyli piza pojawia się dopiero w 997 roku n.e.

Po odkryciu Ameryki do Włoch trafiają pomidory, które stają się składnikiem pizzy oprócz ryb, bazylii i sera. W końcu w Neapolu w XVIII w. powstają pizzerie - pierwsze lokale serwujące pizzę.

Przełomowym rokiem w ewolucji pizzy był rok 1889, kiedy to królewski kucharz Esposito zadedykował królowej Włoch Małgorzacie Sabaudzkiej /właściwie: Margherita Maria Teresa Giovanna di Savoia / trzy rodzaje pizzy:

- alla mastunicola - z serem i bazylią,
- marinara - z pomidorami,
- Margherita - z mozzarellą.

Ostatni rodzaj pizzy nosi nazwę właśnie na cześć wspomnianej królowej.

Patrząc na składniki pizzy możemy śmiało stwierdzić, że stanowi ona albo zdrową żywność albo niezdrową. I nie jest to tylko moje zdanie.

Na stronie [zdrowie.radiozet.pl](http://zdrowie.radiozet.pl) czytamy:

***„Tak naprawdę opcje są dwie: pizza może być zdrowa lub bardzo niezdrowa. Na pewno zdrowsza będzie pizza wegetariańska z warzywami niż pizza z kielbasą pepperoni, boczkiem, czy mięsem wołowym”.***

Na koniec krótkie sugestie:

- Aby jeść zdrowszą pizzę - warto zamawiać jej klasyczne, tradycyjne odpowiedniki na cienkim cieście przypominającym podłomyk.
- Najbardziej kaloryczne i niezdrowe są pizze na cieście grubym.
- By jeść zdrowiej, warto również rezygnować z dodatkowych sosów.
- Zrezygnuj także z dodatkowej porcji sera.

**SMACZNEGO!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**



Wojciech Karaszewski