

Istoria și valoarea nutritivă a pizzei

Autor: Cuzminh Ala
Cons. lingv.: V.Cuciuc

Prezentul articol abordează originea pizzei și rezultatele analizelor de valoare nutritivă a produsului.

O nutriție corectă este un factor esențial pentru sănătate, ea are un impact pozitiv asupra capacității de muncă și vitalității omului, determină durata vieții, întârziind îmbătrânirea.

În prezent pizza este un produs cunoscut și consumat în toată lumea. Originile pizzei merg înapoi în timp, cu câteva mii de ani în urmă, atunci când în Egiptul Antic au apărut drojdiile și aluat acru. Pizza a fost produsul țăranilor și nu presupunea un anumit ritual de pregătire și rafinament de consum. Probabil, așa ar fi fost și în continuare, dacă, în anul 1772, regele ambelor Sicilii - Ferdinand I, nu ar încălcat normele și nu ar vizitat incognito o instituție locală a unui bucătar de pizza - Antonio Teste. Acolo regele a fost într-adevăr surprins de varietatea de preparate, mirat de modalitatea de preparare. Bucătarii regali s-au orientat rapid, au obținut rețetele, dar nu au fost capabili să introducă noul fel de mâncare în meniul regelui. Regina nu a vrut nici măcar să se atingă de "alimenția plebeiană" (alimenția oamenilor de rând, fără drepturi sociale, exploatați, săraci). O sută de ani mai târziu, un cuplu regal, fiind într-o reședință de vară în Neapole, au vrut să încerce acest fel de mâncare locală. Și iată că în ziua de naștere a reginei Margaret de Savoy, soția regelui Umberto I, care a devenit regele al noului Regat Italian Unit, la Curte a fost chemat un bucătar de pizza, Raffaele Esposito, împreună cu soția sa Rosina. Judecând după dovezile rămase, ei au pregătit trei tipuri de pizza. Una dintre ele a constat din tomate, mozzarella și busuioc; produse ale căror culori corespundeau celor din steagul italian: roșu, alb și verde. Regina s-a bucurat în special de această pizza, și a permis să fie numită în cinstea sa. Astfel, *Margarita* a rămas unul dintre

felurile de mâncare preferate de toți italienii - de la pescari la marchizi [1].

Este cunoscut faptul că distribuția produselor alimentare și selecția bucatelor pe parcursul zilei sunt condițiile cele mai importante de bună nutriție. Proteinele stau la baza vieții, pentru că fiecare celulă, țesut, fiecare organism este compus în principal din proteine. Grăsimile și glucidele sunt principala sursă de energie și determină numărul de calorii din alimente. Vitaminele și sărurile minerale sunt, de asemenea, necesare pentru existența umană [2].

Studiul valorii nutritive a mai multor feluri de pizza a demonstrat că cel mai mare număr de proteine conține o bucată de pizza *Lisa* (32,61 g, care este de o treime din cerința zilnică), din care 26,7 g - complet, este o jumătate din cerința zilnică. Conținutul de grăsimi, de asemenea, variază. Cel mai mare număr de grăsimi conține pizza *Lisa* (51,88 grame - o jumătate de zi cu zi cerință), în detrimentul unor mari cantități de brânză, care este inclusă în rețetă. Conținutul de glucide în toate tipurile de pizza aproximativ același, datorită faptului că principala sursă de glucide este făina, el constituie aproximativ 10% din norma zilnică [3].

În urma unei analize a valorii nutritive, am constatat că nici una dintre mese nu îndeplinește cerința optimă a raportului de proteine, grăsimi și glucide.

Nutriția este una din condițiile de bază ale existenței umane, dar o nutriție sănătoasă - este o viață sănătoasă.

Bibliografie:

1. Симон А., *Пицца на любой вкус*. М.: ИД «Кристина», 1999.
2. Мглинец А., Ловачева Г., Алешина Л., *Справочник технолога общественного питания*. М.: ИД «Колос», 2000.
3. Покровский А. А., *Химический состав пищевых продуктов*, М. «Пищевая промышленность», 1976, р.
4. <http://www.millionmenu.ru>