

RICETTE

PIZZA ALL'ORTOLANA



Tempo di preparazione: 20 min. + 2 ore e mezza

Tempo di cottura: 50 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

Per la pasta:

- 500 g di farina integrale
- 25 g lievito di birra
- 300 g di acqua
- 1/2 cucchiaino di zucchero
- sale q.b.

Per il condimento:

- 400 g di passata di pomodoro
- 300 g mozzarella
- 1 melanzana rotonda
- 1 zucchina
- 1 peperone
- 1 cucchiaio di origano
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva (20 g)
- sale

Preparazione della ricetta

Procedimento per la realizzazione della pasta:

Versate la farina mescolata al sale e allo zucchero a fontana sulla spianatoia o su una superficie da lavoro. Sbriciolate nel centro il lievito di birra e scioglietelo con qualche cucchiata di acqua tiepida (30°C) aiutandovi con i polpastrelli. Cominciate ad incorporare la farina e gli altri ingredienti nel centro, aggiungendo poco alla volta l'acqua tiepida. Bisogna ottenere un impasto morbido, liscio e facile da lavorare. Lavoratelo energicamente fino a quando non si stacca qualsiasi traccia di impasto dalle dita. La pasta deve essere morbida ed anche elastica. Riducetela a palla, infarinatela, e copritela con un tovagliolo e lasciatela lievitare in un luogo tiepido, al riparo dalle correnti d'aria, per almeno 2 ore circa, fino a quando l'impasto raddoppierà di volume.

Procedimento per la realizzazione della ricetta:

Mondate gli ortaggi, lavateli e tagliateli a pezzetti, quindi raccoglieteli in un tegame foderato con carta da forno, cospargeteli di sale e cuoceteli nel forno già caldo a 200°C per 15-20 minuti, finché le verdure saranno morbide. Nel frattempo, tagliate la mozzarella a dadini e stendete la pasta su un piano di lavoro a uno spessore di 7-8 mm e disponetela in una teglia foderata con carta da forno, distribuitevi la passata di pomodoro, le verdure cotte e la mozzarella. Cospargete di sale, origano, olio e cuocete la pizza nel forno già caldo a 220°C per circa 30 minuti.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

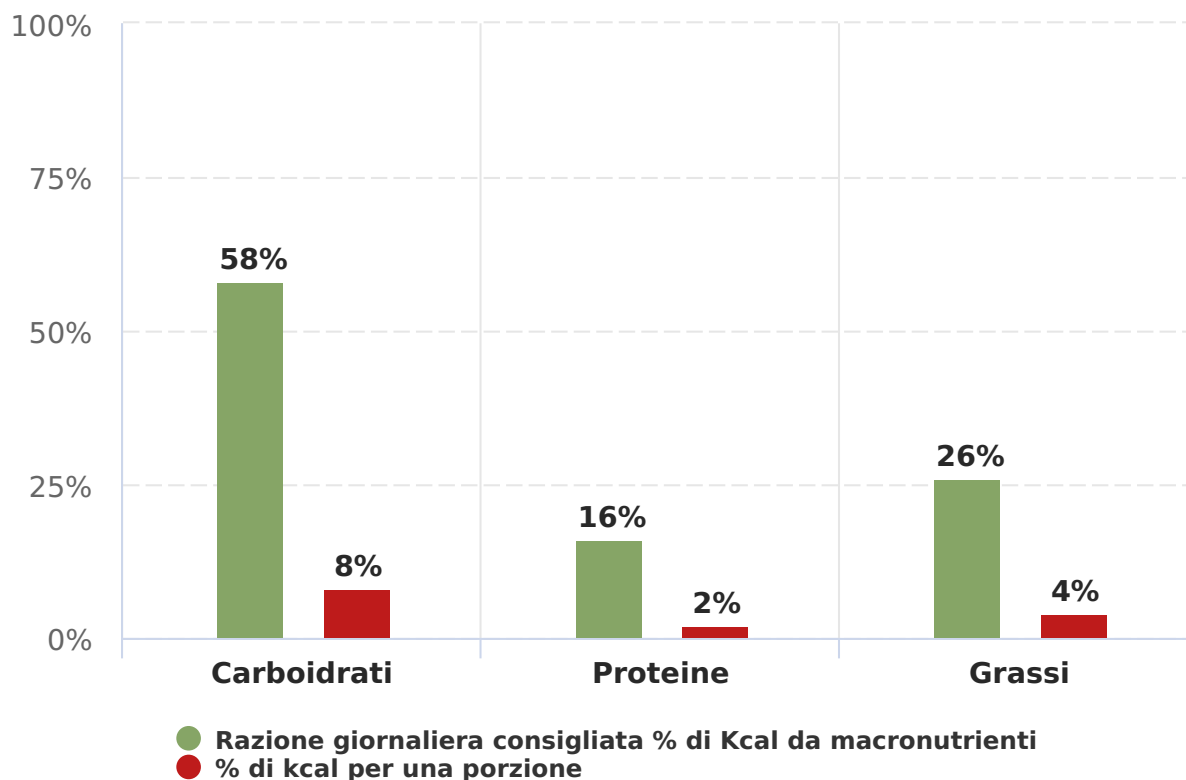
Carboidrati, **proteine** e **grassi**, (macronutrienti) che apportano calorie; **vitamine** e **minerali**, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	2703	676
Macronutrienti		
carboidrati	347 g	87 g
proteine	125 g	31 g
grassi totali	91 g	23 g
di cui saturi	38 g	10 g
di cui monoinsaturi	33 g	8 g
di cui polinsaturi	4 g	1 g
Micronutrienti		
magnesio	1104 mg	276 mg
calcio	899 mg	225 mg
vitamina C	278 mg	70 mg
vitamina A	3068 mcg	767 mcg
fibre	58 g	14 g
colesterolo	138 mg	34 mg

Equilibrio giornaliero e apporto nutrizionale della ricetta

I macronutrienti devono essere presenti ad ogni pasto e apportare una quantità di calorie in [equilibrio tra loro](#) tra tutti i pasti della giornata. Prendendo come esempio un'alimentazione che richieda 2100 Kcal, nell'intera giornata è opportuno assumere: 325 g di carboidrati, 89 g di proteine e 59 g di grassi.

Il grafico che segue illustra l'apporto di calorie da macronutrienti della ricetta ai fini del raggiungimento dell'equilibrio giornaliero raccomandato: nella prima colonna (verde) è riportata la razione percentuale giornaliera consigliata di Kcal da macronutrienti (58% di carboidrati, 16% di proteine e 26% di grassi); nella seconda colonna (rossa) è riportata la percentuale di Kcal da macronutrienti apportati dalla ricetta per singola porzione, calcolata su una dieta da 2100 Kcal.



Consigli nutrizionali

Rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti, questo piatto apporta un quantitativo leggermente inferiore di carboidrati e uno superiore di grassi. Rappresenta comunque un ottimo piatto unico, che può essere seguito da un frutto di stagione o una macedonia al fine di ottenere un migliore bilanciamento del pasto. In ogni caso è importante che l'equilibrio di calorie da macronutrienti sia raggiunto giornalmente, sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata, che dovranno essere leggermente più ricchi in carboidrati e più poveri di grassi.

Il piatto offre ottime dosi di minerali (come il magnesio), vitamine (soprattutto la C) e fibra (che apporta sazietà e favorisce il transito intestinale). Questa ricetta è adatta anche ai bambini dai 3 anni in su e può essere adattata al loro fabbisogno calorico secondo la tabella che segue.

<i>Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso</i>		
Età	Peso (valore medio)	Kcal/kg (valore medio)
3 anni	16	85
da 4 a 6 anni	21	73
da 7 a 9 anni	30	61
da 10 a 12 anni	42	55
da 13 a 15 anni	56	48
da 16 a 17 anni	62	46

I dati della tabella soprastante si basano su un calcolo mediano del fabbisogno calorico di bambini e bambine per

ogni Kg di peso corporeo. Le calorie che un bambino deve assumere ogni giorno possono essere superiori o inferiori a seconda della quantità di attività fisica praticata e possono subire variazioni in base alle indicazioni del pediatra.

Autori

Dietetica e nutrizione: Dott.ssa Marzia Formigatti - Dott.ssa Carolina Poli

Gastronomia e stylist: Dott.ssa Margherita Fiorentino

Chef: Lucio Mele