

# QUESTA PIZZA NON È UNA BUEFAIA

**MANI IN PASTA**

*Dalla Città del Gusto  
di Napoli tutti i segreti per  
la margherita perfetta*

a cura di Paola Santoro

**S**e c'è una città in grado di ospitare un lungo seminario sulla pizza è Napoli. Se c'è qualcuno capace di gestirlo da professionisti, quello è il Gambero Rosso. Alla Città del Gusto di Napoli, fino al 29 febbraio, i più noti pizzaioli terranno lezione sull'impasto perfetto, dal martedì al venerdì, dalle 10 alle 16. E chi si chiede se il tempo dedicato a studiare non sia troppo per un piatto, tanto antico quanto semplice, può capire quanto si sbaglia ascoltando un "assaggio" di consigli: parla Michele Leo, super-chef che (soprattutto) della napoletana ha fatto un mestiere.

«Per un risultato ottimale la chiave è conoscere le materie prime. Visto che gli ingredienti sono acqua, farina, sale e lievito, è ovvio che tutto ruota intorno alla qualità. Oggi sono molto diffuse diverse tipologie di farine: quella giusta si sceglie in base alle ore di lievitazione che siamo disposti a concedere all'impasto. Più la farina è ricca di glutine, più sono le ore di lievitazione necessarie per rendere la pizza digeribile. E per capire quanto glutine contenga quella prescelta, non c'è altra strada che conoscere il mulino (per i professionisti) o come minimo scegliere una farina che già nell'etichetta porta la dicitura "per pizza" (per i pizzaioli casalinghi)». «La napoletana intesa come specialità tradizionale garantita (dalla Ue) prevede 8-10 ore di lievitazione, ma se si sceglie una farina più povera in glutine questi tempi si possono abbreviare, tenendo però presente che ciò andrà a svantaggio della digeribilità: è credenza comune, ormai, che la pizza sia un alimento di difficile digestione. Invece, se ci succede di trascorrere la notte a bere significa semplicemente che abbiamo sbagliato pizzaiolo: con le farine giuste e il giusto tempo (minimo 8 ore, impastando la mattina per infornare la sera) questo problema è del tutto inesistente. Una lunga lievitazione riesce a ovviare anche un altro problema, quello delle intolleranze al lievito, che sono sempre più diffuse proprio perché si cuociono gli alimenti prima che il lievito abbia fatto il suo dovere».



Foto di V.Regina/Sime

## LA RICETTA

di Michele Leo

«Ovviamente non parliamo della pizza napoletana, che richiede rigorosamente il forno a legna: questo procedimento è "adattato" per un forno elettrico domestico, e prevede anche l'aggiunta di olio extravergine d'oliva».

**Ingredienti**

*Per l'impasto*

1 lt di acqua, 4 gr di lievito di birra, 1,5 kg di farina, 30 gr di sale, 20 gr di olio extravergine di oliva

*Per il condimento*

2/3 scatole di pomodoro pelato, olio extravergine di oliva, mozzarella fior di latte (o di bufala), basilico fresco, sale

Procedere all'impasto mescolando tutti gli ingredienti (e rispettando l'ordine in cui sono elencati, considerando che la quantità di farina può anche essere ridotta) e preparando un panetto che si lascerà riposare per 8-10 ore. Un'ora prima di infornare preparare le teglie: per questo esiste un'equazione perfetta, lato per lato diviso due. Ovvero, per esempio, se abbiamo a disposizione una teglia di cm 50x30, la quantità giusta di impasto è 750 grammi ( $50 \times 30 = 1500$ ,  $1500 : 2 = 750$ ). Attendere quindi 8-10 ore di lievitazione. Un'ora prima di infornare accendere il forno a 220-250 gradi e stendere il panetto su un tavolo dopo aver ricoperto il piano di semola di grano duro. Stendere l'impasto, spolverarlo dalla semola in eccesso e riporlo nella teglia su carta da forno o unta di olio extravergine di oliva. Condirlo con il pomodoro sminuzzato e il sale, aggiungendo alla fine un filo di olio e infornare nel ripiano più basso all'incirca per 15 minuti, avendo l'accortezza di ruotare la teglia a metà cottura perché la parte interna del forno, quella accanto alla ventola, è più calda e quindi cuoce più velocemente. Quando la base risulta cotta aggiungere mozzarella fior di latte (se si sceglie la bufala è necessario, già da quando si prepara l'impasto, tagliarla a pezzi e lasciarla scolare in uno scolapasta a temperatura ambiente). Rinfornare nel ripiano più alto per qualche minuto, quindi estrarla e servirla guarnita di basilico fresco.

