

Pizzas, sabor redondo de Italia sobre a mesa

Débense consumir esporadicamente, pero hai opcións máis saudables, como as pizzas caseiras se se elaboran con fariña integral, sen queixo (ou con moi pouco), sen embutido e con pouco sal, preferentemente iodado

Cada segundo consómense 350 porcións de pizza e, cada ano, véndense cinco mil millóns de pizzas no mundo. Con estes dous datos é doado entender que a receita máis representativa de Italia, a pizza, non é un alimento calquera.

En realidade, aínda que a palabra "pizza" se documentou por primeira vez en Italia (no ano 997 despois de Cristo), hai rexistros de produtos moi similares desde a época neolítica. Sabemos que os antigos exipcios, romanos e gregos xa cociñaban pans planos aderezados con diversos ingredientes. Os antigos gregos, por exemplo, elaboraban un pan plano chamado *plakous* que condimentaban con herbas, cebola e allo, mentres que os etruscos cociñaban a *fo-caccia*, outro pan plano que cubrían con olivas, entre outros ingredientes.

A historia da alimentación en España, de feito, tamén conta con elaboracións relacionadas, como a coca (doce ou salgada), típica en Cataluña, Valencia e as Illas Baleares. É máis, se revisamos documentos sobre historia de alimentación

noutras partes do mundo, tamén atoparemos alimentos moi similares, tanto en diversos países de Europa coma noutros continentes.

En todo caso, na historia da pizza existe unha data que é imprescindible mencionar: 1889. O 11 de xullo dese ano, a reina consorte de Italia, Margarita de Saboya, visitou Nápoles. Quizais aburrída da alta cociña francesa, pediu consumir o mesmo ca os seus súbditos. Nada mellor para iso que acudir á pizzería Brandi, onde o cociñeiro Raffaele Esposito creou unha pizza con guarnición de tomates, *mozzarella* e alfábega, que representaba as cores da bandeira italiana. Unha pizza que a raíña Margarita, ao parecer, saboreou con fruición. Desde entón, esa pizza tomou o seu nome, a coñecida pizza Margarita, e é moi probable que a bendición da raíña supuxese un antes e un despois na historia da pizza italiana. Malia todo, non foi ata a década de 1940 cando a pizza traspasou as fronteiras de Italia, a xulgar polos datos que recolleu a profesora de historia Carol Helstosky no seu libro *Pizza: unha historia global*.



A AUTENTICIDADE

A primeira pizzería, tal e como as coñecemos hoxe en día, chamábase Antica Pizzeria Port'Alba. Creouse en Nápoles en 1738 como apoio aos vendedores ambulantes de pizza, aínda que non foi inaugurada de forma oficial ata o ano 1830, no centro da cidade. Como a maioría dos seus clientes eran persoas humildes, as pizzas tiñan poucos ingredientes, a diferenza do que acontece hoxe en día.

Outra pizzería importante é Da Michele, tamén situada en Nápoles e fundada pouco despois, en 1870. Tanto neste coma noutros locais "puristas" só nos servirán dous tipos de pizza. A razón atopámola na propia páxina web de Da Michele. Alí, tras informar de que cinco xeracións de mestres pizzeiros seguiron a tradición e as instrucións do fundador, o avó Michele, sinalan de forma categórica que só hai dous tipos de pizza napolitana, a Margarita e a Mariñeira, e que na súa elaboración non se debe usar "lixo", xa que iso "podería alterar o seu sabor e a súa autenticidade mundialmente famosa".

Estas dúas pizzas, as preferidas por moitos italianos, son pratos ben sinxelos, coma nos seus inicios. Xa se mencionaron os (poucos) ingredientes básicos da pizza Margarita. A Mariñeira non contén moitos máis: recheo de tomate, oreo, allo e aceite de oliva virxe extra. O seu nome xustifícase porque era a pizza que lles preparaban as donas dos mariñeiros aos seus homes cando regresaban de pescar na baía de Nápoles.

A autenticidade é un asunto moi serio na gastronomía

tradicional. E a pizza non é a excepción a esta regra. Existe, de feito, unha asociación que establece unha serie de regras moi concretas para elaborar unha auténtica pizza napolitana, a Associazione Verace Pizza Napoletana (Asociación da Verdadeira Pizza Napolitana). Fundada en 1984, selecciona pizzerías en todo o mundo que elaboran "verdadeiras pizzas napolitanas" e difunden a súa filosofía. O seu labor deu froitos. Anos despois, en 2009, a pizza napolitana foi recoñecida especialidade tradicional garantida pola Unión Europea.

E EN ESPAÑA?

En España consumimos, sen dúbida, moita menos pizza ca en Italia. Existen datos que cifran en case 500 euros o que gasta anualmente un italiano medio en pizzerías, catro veces máis do que gastan os norteamericanos, que tamén son grandes consumidores de pizza.

En España, estamos lonxe desas cifras. Un dato revelador é o que observou un estudo levado a cabo pola consultora DBK en 2013. A súa avaliación constatou que o peche de locais e a tendencia á baixa na facturación media é moi habitual nas pizzerías españolas. O informe cifrou en 1130 as pizzerías presentes en España, moitísimas menos ca en Italia, que conta con máis de 25.000 destes locais, que facturan cada ano 5,3 millóns de euros. É certo que en Italia hai máis habitantes ca en España (60 millóns en Italia, fronte aos 47 millóns que hai España), pero a diferenza non se xustifica por este detalle. En proporción, en España debería haber unhas 20.000 pizzerías, unha cifra moi afastada das pouco máis de 1000 que temos no noso país.

O SEU LUGAR NA DIETA

Canta pizza tomamos os españois? É un consumo preocupante? Segundo datos da enquisa Enide, levada a cabo polo Ministerio de Sanidade, os adultos tomamos pouco máis de 100 gramos mensuais de pizza. Así, a baixa inxestión que se observa na media da poboación española non parece supoñer ningún problema desde o punto de vista nutricional. En todo caso, ao tratarse dunha media entre todos os adultos, é posible que existan grupos de poboación que tomen menos ou mesmo que non tomen (como as persoas maiores), mentres que outros grupos consomen máis pizza de forma habitual. Dado que

o perfil nutricional das pizzas precociñadas non é demasiado saudable, é preciso advertir a poboación de que o seu consumo debe ser ocasional.

Os nosos nenos, segundo o estudo enKid, levado a cabo nunha mostra representativa da poboación infantil e xuvenil española, toman uns 500 gramos mensuais de pizza, mentres que as nenas toman un pouco menos, 300 gramos cada mes. De novo, haberá grupos de nenos (coma os adolescentes) que tomen máis ca outros. Non estraña, por tanto, que a pizza estea entre os alimentos que máis graxas totais e máis graxas saturadas lles achegan aos nenos españois.

Existen estudos, como o coordinado pola doutora Lisa Powell e publicado en febreiro de 2015 na revista *Pediatrics*, que revelan que nos días que comen pizza, tanto os nenos coma os adolescentes consomen moitas máis calorías, graxas e sal ca nos días nos que non o fan. A doutora Powell considerou que reducir o consumo de pizza é importante, pero que tamén é preciso mellorar o seu perfil nutricional e que o tamaño da ración individual diminúa. Insistiu, así mesmo, en que o ideal é acompañala dunha ensalada.

Así pois, o dito para os adultos é aínda máis importante nos nenos; é dicir, a inxestión destes produtos debe diminuír se queremos que o perfil nutricional da dieta dos nosos nenos mellore. Isto último é moi necesario, xa que a obesidade infantil en España é un problema sanitario de primeira orde, que mesmo pode diminuír, desde un punto de vista poboacional, a esperanza de vida.

Á luz dos anteriores datos e do que reflicte o semáforo nutricional (incluído na páxina 16), resulta difícil establecer unha frecuencia recomendada do consumo de pizzas preparadas. As guías alimentarias non especifican unha recomendación concreta e sitúanas no grupo de produtos que se han de consumir só de forma esporádica. É algo que ten sentido, sobre todo se temos en conta que o patrón de alimentación da poboación española non cumpre cos criterios que debe seguir unha dieta saudable.

O CASEIRO

É preciso, en todo caso, matizar a anterior recomendación porque, tanto en adultos coma en nenos, unha pizza caseira elaborada con fariña integral, sen queixo (ou con moi pouco queixo), sen embutido e con pouco sal (mellor se é iodado), pode ser unha opción saudable. Sobre todo se incluímos unha boa dose de hortalizas na pizza. O seu contido en fibra dietética será maior, a súa achega calórica menor e a canti-



Preparados para pizzas, pagan a pena?

Neste momento, podemos atopar a mestura necesaria para elaborar a base de pizza, á que só lle debemos engadir auga e aceite e, en ocasións, nin iso. Debemos preguntarnos se de verdade nos sae a conta, porque o certo é que elaborar unha masa de pizza na casa non é complicado, basta cun pouquiño de práctica.

Se a pesar de todo decidimos adquirir estes preparados, convén que revisemos na súa etiqueta se conteñen manteiga, margarina, graxas animais ou graxas hidroxenadas (é moito mellor que non aparezan) ou se o produto final contén máis de 1,25 gramos de sal por cada 100 gramos. O ideal sería que a fariña do produto fose fariña integral, dado o seu claro papel na prevención de enfermidades crónicas.

En calquera caso, o maior problema das pizzas analizadas no semáforo nutricional (páxina 16) é a cantidade de graxas saturadas que conteñen que, na maior parte de casos, proveñen da elevada adición de queixo nestas pizzas e, nalgunhas outras, de embutidos. Desde este punto de vista, si paga a pena utilizar preparados para pizzas, xa que ofrecen a posibilidade de reducir, e mesmo de suprimir, as cantidades dos ingredientes máis calóricos e graxos, e substituílos por outros cun perfil nutricional moito máis saudable.



dade de graxas totais, graxas saturadas e sal diminuirá de forma notable. E é que, aínda que nos pareza impensable unha pizza sen queixo, a verdade é que ata finais do século XIX, e mesmo principios do século XX, a maior parte dos pratos de pizza non levaban queixo.

SEMÁFORO NUTRICIONAL

Resulta complicado decidir cal é ración de consumo habitual de pizza. Non todos consumimos a mesma cantidade e, mesmo, hai persoas que a toman para picar e non como prato principal. Segundo os nosos cálculos, e en base a datos recollidos en diferentes táboas de composición de alimentos, decidimos estandarizar a ración a 160 gramos.

Tamén é difícil decidir que pizzas analizar, porque non só hai moitísimos tipos de pizza, senón que as variedades parecen ir en aumento. En todo caso, o resultado da nosa revisión revela datos bastante homoxéneos. Aínda que dividimos as pizzas avaliadas entre as non conxeladas e as conxeladas, no semáforo pódese observar que non existen diferenzas substanciais entre elas. Sexa como for, as cores do semáforo falan por si sós: todas as pizzas precociñadas presentan un alto contido en graxas saturadas e

sal. Ambos os nutrientes están implicados, se se consomen de forma habitual e en exceso, nun aumento do risco de padecer enfermidades cardiovasculares.

En canto á enerxía, case todas aparecen tamén coloreadas cun laranxa que advirte dun potencial risco de obesidade se tomamos como norma consumir este alimento. A media de calorías por 100 gramos de todas as pizzas avaliadas é de 250 quilocalorías. Segundo as entidades de referencia, é posible que un alimento aumente as posibilidades de gañar peso corporal se presenta unha "alta densidade enerxética"; é dicir, se o seu contido enerxético oscila entre 225 e 275 quilocalorías por 100 gramos. Por tanto, 100 gramos de pizza achegan, de media, 250 quilocalorías; por tanto, pódese clasificar como un alimento de alta densidade enerxética.

Como aspectos positivos, pódese sinalar que o contido en azucres das pizzas é baixo e que algunhas supoñen unha notable achega de fibra dietética (nalgúns casos chegan a cubrir o 20 % das recomendacións). Con todo, o balance entre riscos e beneficios decántase de forma clara cara ao risco, sempre que se entenda que facemos referencia a un consumo habitual.

PRINCIPAIS PROPIEDADES DAS PIZZAS. QUE NOS MOSTRA O SEMÁFORO NUTRICIONAL?*

UNHA RACIÓN: (160 gramos)	ENERXÍA		GRAXA		GRAXA SATURADA		SAL		AZUCRES		FIBRA	
	(kcal)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾
NON CONXELADAS												
Pizza Margarita	315,6	15,8	16,3	23,3	7,6	38,1	1,9	31,2	4,4	4,8	2,2	9,1
Minipizzas de xamón e queixo	412,8	20,6	19,2	27,4	8,3	41,6	1,9	32,0	6,6	7,3	3,7	15,3
Pizza boloñesa	372,8	18,6	13,6	19,4	7,0	35,2	2,4	40,0	3,2	3,6	1,9	8,0
Pizza 5 queixos	460,8	23,0	20,6	29,5	10,2	51,2	2,8	45,9	3,5	3,9	3,4	14,0
Pizza de xamón, beicon e queixo	368,0	18,4	13,0	18,5	5,9	29,6	1,9	32,0	2,4	2,7	2,2	9,3
Pizza de queixo de cabra e beicon	472,0	23,6	28,8	41,1	12,6	63,2	2,4	40,0	5,0	5,5	2,6	10,7
Pizza de verduras e polo	435,2	21,8	14,7	21,0	5,9	29,6	3,2	53,6	9,8	10,8	1,9	8,0
Pizza Barbacoa	398,4	19,9	13,0	18,5	4,8	24,0	2,5	42,1	5,0	5,5	3,5	14,7
Pizza Kebab	419,2	21,0	16,0	22,9	8,0	40,0	2,5	41,6	6,2	6,9	2,2	9,3
CONXELADAS												
Pizza Margarita	376,0	18,8	12,8	18,3	6,2	31,2	2,7	45,3	5,0	5,5	3,8	16,0
Pizza de xamón e queixo	416,0	20,8	19,0	27,2	6,4	32,0	1,9	32,0	3,5	3,9	4,8	20,0
Pizza boloñesa	387,2	19,4	17,1	24,5	4,3	21,6	2,2	37,3	4,5	5,0	3,5	14,7
Pizza 4 queixos	406,4	20,3	17,1	24,5	7,8	39,2	1,6	26,7	3,5	3,9	4,2	17,3
Pizza de atún	433,6	21,7	21,4	30,6	6,4	32,0	2,2	37,3	3,2	3,6	2,9	12,0
Pizza Capricciosa	379,2	19,0	17,1	24,5	7,8	39,2	1,6	26,7	3,5	3,9	4,2	17,3

*Semáforo nutricional de 16 tipos de pizzas segundo unha ración de consumo: 160 gramos. (1) Indica a proporción achegada respecto da inxestión de referencia (IR) que unha persoa adulta necesita inxerir de cada nutriente: 2000 kcal, 70 g de graxa, 20 g de graxa saturada, 90 g de azucres, 6 g de sal e 24 g de fibra. O semáforo nutricional baséase nun sistema de cores: verde-baixa cantidade (a achega é menos do 7,5 % da IR), amarelo-cantidade media (entre o 7,5 % e o 20 %) e laranxa-cantidade alta (máis do 20 %).

Pizza: o tamaño dunha ración

Ao falar de pizzas, é imprescindible deterse na importancia de controlar o tamaño da ración. Os fabricantes cada vez ofrecen racións máis grandes, algo que tamén sucede en moitos restaurantes, onde é habitual que nos sirvan pratos de pizza que pesan máis de 400 gramos.

Na actualidade, sábese de certo, grazas a análises científicas rigorosas, que canto maior é o tamaño da ración de comida que nos ofrecen máis cantidade comemos. Así, se temos en conta que a media das pizzas analizadas conteñen 250 quilocalorías en 100 gramos, unha pizza de 400 gramos achegaranos 1000 quilocalorías, a metade das calorías establecidas como cantidade orientativa para unha persoa en todo o día. Se acompañamos o prato de pizza dunha copa ou dúas de viño e dunha sobremesa, é moi probable que acabemos por consumir nesa comida todas as calorías que deberíamos tomar nun día.

Por tanto, todo suma. É importante que as pizzas se elaboren con fariña integral e teñan menos sal, queixo e embutido para que sexan máis saudables. E tamén o é saber que o tamaño da ración que nos sirvamos (ou que nos sirvan) pode influír no control do peso corporal e na prevención de enfermidades crónicas relacionadas coa alimentación.



SUXESTIÓNS DE COMPRA

A elección dun alimento adoita basearse nos gustos, sobre todo cando se trata dunha comida excepcional. Así e todo, antes de escoller un tipo ou outro de pizza, unha das primeiras cousas que debemos revisar, desde un punto de vista nutricional, é que non conteña manteiga, margarina, graxas animais ou graxas hidroxenadas. Tamén revisaremos o seu contido en sal, que non debe superar os 1,25 gramos por cada 100 gramos, e é moi importante estarmos atentos a se se trata ou non de fariña integral. A fariña integral ten, entre outras vantaxes, o dobre de fibra dietética que a fariña branca e é un dos motivos polos que todas as entidades de nutrición recomentan consumila sempre que sexa posible. As seguintes son algunhas recomendacións nutricionais que convén ter en conta á hora de elixir unha pizza, máis alá da preferencia de gustos.

Para os nenos

Non podemos considerar como recomendable ningunha das pizzas analizadas, dado o seu alto contido en graxas saturadas e sal. En calquera caso, se o tamaño da ración é pequeno e se se consome de forma esporádica (poucas veces ao mes), non haberá problema. Sempre sen esquecer que o resto da alimentación do neno debe responder a un patrón de dieta saudable. Se a facemos na casa con fariña integral, con pouco sal e sen queixo nin embutido (ou cunha pequena cantidade), todo serán vantaxes.

Para as persoas con diabetes

As persoas con diabetes teñen un maior risco de padecer unha enfermidade cardiovascular ca o resto da poboación. Así, aínda que o contido en azucre das pizzas é baixo, non é prudente recomendarlle a unha persoa con diabetes ningunha das pizzas analizadas, dado o seu alto contido en graxas saturadas e sal. Coma no caso dos nenos, o máis recomendable é elaborar na casa a nosa propia base de pizza con ingredientes como fariña integral, aceite de oliva e un chisco de sal iodado. Convén que o recheo da pizza sexan verduras de tempada aderezadas cun chorriño de aceite.

Para os que non lles gusta o queixo

É difícil atopar no mercado pizzas sen queixo. É máis, se quitamos o queixo da pizza antes de enforala, levaremos con el o resto de ingredientes, aínda que nese caso poderíamos aproveitar para substituílos por hortalizas. O mellor, neste caso, é optar polas masas ou bases para pizza que se comercializan sen ingredientes. Iso daranos a posibilidade de aderezala e gornecela ao noso gusto.

Para os vexetarianos

Para as persoas ovolactovexetarianas (vexetarianos que toman lácteos e ovos) non é difícil localizar pizzas saborosas, dado que moitas só contan con ingredientes vexetais, cun ou varios tipos de queixo. É moito máis complicado atopar pizzas para persoas veganas (vexetarianos que non toman nin lácteos nin ovos), salvo en tendas de dietética especializadas. É preciso, en todo caso, revisar a etiqueta, na que é obrigatorio que figuren os ingredientes.

Para os que non lles gusta o tomate

A pizza con tomate, tal como a coñecemos hoxe, é posible grazas ao descubrimento de América. Os tomates e a masa son unha combinación exitosa e, de feito, é moi difícil atopar pizzas que non leven este ingrediente. As *figazzas* son un exemplo da excepción (só levan cebola e ourego), pero son máis fáciles de atopar nunha pizzería artesanal ca nun supermercado. Entre as opcións que nos ofrece a industria alimentaria, a quen non lle guste o tomate pode escoller unha pizza Carbonara, que contén bechamel no canto de salsa de tomate.

Para os que queren probar cousas novas

Os "aventureiros gastronómicos" están de sorte, pois a innovación está á orde do día. Algunhas pizzas incorporan sabores agrídoces, picantes, salsas de *curry* ou salsa grellada. Pero, ademais, tamén poden probar curiosas fusións, como a pizza Burguer que, como suxire o seu nome, é unha pizza con formato de hamburguesa. Se ningunha das opcións que hai no mercado é suficiente, o mellor é comprar unha base de pizza sinxela e engadirlle na casa os ingredientes favoritos.



Apuntamentos para o aforro

As pizzas preparadas que se atopan no supermercado ofrécenos unhas cantas vantaxes. Son moi fáciles de facer, hai unha gran variedade e, ademais, son baratas. **Ningunha custa máis de 5 euros.** A diversidade (crecente) de formatos e sabores permite compracer a case todas as persoas, e o feito de que xa veñan listas para quentar e consumir axuda, e moito, a salvar unha comida ou unha cea **investindo pouco tempo e diñeiro.**

Desde logo, non han de ser a solución diaria. O seu perfil nutricional convérteas nun alimento para gozar de maneira ocasional e moderada, pero se se seguen as recomendacións dos expertos –unha ración (160 gramos) de maneira ocasional–, será difícil que unha pizza nos custe cara, tanto en diñeiro coma en saúde. Así, na elección dunha ou doutra pizza, os gustos e os tamaños que mellor se adecúan á nosa familia serán máis decisivos ca os prezos. Isto explícase, entre outras cousas, porque a **diferenza de custo entre unhas e outras non é tan significativo.** En termos xerais, convén lembrar o seguinte:



› **As pizzas conxeladas son máis caras** que as outras, as que se venden refrixeradas. Hai quen explica esta diferenza polo custo de conservación e hai quen llo atribúe á calidade do produto, alegando que a textura e o sabor están mellor conseguidos. Sexa como sexa, o certo é que as pizzas conxeladas son as que custan máis, con independencia das marcas. De media, **un quilo de pizza conxelada custa 9 euros.**

› Dr. Oetker, Buittoni, Aserceli... Os prezos das pizzas conxeladas non varían moito entre unhas e outras marcas. As pequenas diferenzas no custo final veñen dadas pola presenza de certos ingredientes (o queixo aumenta o prezo, ademais das calorías) e polos tamaños, que van dos 310 aos 390 gramos.

› **As pizzas refrixeradas son a opción máis económica.** Desde logo, existen unidades cuxo prezo se asemella ao das pizzas conxeladas (como a Tratorissima, de Campofrío, que custa algo máis de 9 euros o quilo), aínda que estas son unha excepción e non a norma. **Un quilo de pizza refrixerada, de media, custa 6,50 euros.**

› Nestas pizzas, o prezo oscila entre os seis e os sete euros o quilo, aínda que non sempre é tan doado notalo porque os tamaños –ou, mellor dito, o peso– das distintas opcións varía. Por esta razón, **é importante fixarse no peso das pizzas preparadas.** En termos xerais, as máis grandes (como a pizza Maxi, de Palacios, de 580 gramos) son máis baratas ca os formatos máis pequenos, como as pizzas que se comercializan por porción, en triángulo (Fuentetaja, 210 gramos), ou as minipizzas de Buittoni ou de Eroski, que veñen no tamaño dun bocado e están deseñadas máis para un petisco ca para unha comida.

› Ademais de ter estes datos en conta, unha maneira práctica de aforrar na compra dun alimento é calcular canto se necesitará. Neste caso, se a porción recomendada é de 160 gramos, buscaremos os formatos que mellor se axusten á cantidade de comensais que hai na casa. Por aforro, pero tamén por saúde, é preferible acompañar a pizza cunha ensalada como entrante, cuns vexetais de tempada como acompañamento e cunha froita fresca de sobremesa, ca excederse nas cantidades deste alimento e excluír todos os demais.

› Así mesmo, xa na casa, hai que lembrar que unha parte do custo das pizzas preparadas non está no seu prezo, senón no que custa cociñalas. Aínda que se fan rápido (20 minutos bastan), é preciso utilizar o forno e quentalo previamente. Por iso, sempre que se poida é importante preparar outros alimentos enforados para o día seguinte, por exemplo, e aproveitar a calor residual.

➤ www.consumer.es