

## ORIGENES DE LA PIZZA

Orígenes de la pizza: Egipto, Grecia, Roma

### La pizza tiene tres mil años de historia.

Todas las civilizaciones, se puede decir, han conocido distintas formas de hogazas, aplastadas y semejantes que tenían, en el amasijo constituido de harina de varios cereales, agua y los más variados condimentos, una fuente de nutrición fundamental en la alimentación humana.

La antigüedad más cercana a nosotros, la que vio el florecer de las civilizaciones que se asomaban sobre el Mar Mediterráneo, ofrece por tanto una gran mies de ejemplos de los que pueden ser considerados los antepasados de la pizza que nosotros conocemos.

Del Egipto a la Grecia clásica a la antigua Roma y Pompeya es por tanto todo un engendrar comidas que recuerdan por composición y cocción la pizza. En el antiguo Egipto era costumbre noto celebrar el cumpleaños del Faraón gastando una aplastada condimentada con hierbas aromáticas. Erodoto transmite unas recetas babilónicas y en el VII siglo A.C. Archiloco, el poeta-soldado, en unos versos nos informa que tiene su "hogaza amasada" en la lanza, alimento principal del soldado.

La Grecia clásica pues enseña una gran mies de ejemplos que vuelven a conducirnos a la pizza, o por lo menos a una versión "arquetipo" de ésta: amasadas y redondas de vario género se enseñan como alimento difuso y popular en toda la antigüedad clásica.

Numerosos son los testimonios de escritores griegos en lo que se refiere a los diversos tipos de "pizza", la denominada "maza" en griego antiguo: testimonios que puntualmente encontramos en el mundo latino y en la Roma antigua donde entre las otras versiones fermentadas y no fermentadas de esta hogaza hallamos la "placenta" y la "hoffa" preparada con agua y cebada, el cereal que está a la base de la alimentación de los pueblos latinos.

La pizza, aunque no queramos creer a otras fantasías sobre su origen, se presenta como una comida típica de las culturas que históricamente se han asomado sobre la cuenca del Mar Mediterráneo. Y en una de las reinas del Mar Mediterráneo, Nápoles, ésta hallará su patria y el punto de salida de una difusión que se puede definir planetaria.

### **La Edad Media.**

Numerosos son los indicios de esta comida, que en el curso de los siglos se acerca siempre más a la forma actual, también en época medieval y el renacimiento, vacilando entre gusto aristocrático y consumo popular, entre los banquetes reales y la mesa del pobre: la palabra "pizza" ya está atestiguada en época alto medieval y en los siglos siguientes se descubren distintas formas locales de esto término que indican variaciones culinarias, desde el dulce al salado, y diferentes métodos de cocción.

Los longobardos, bajados en la Italia del Sur después de la caída del Imperio Romano, habían traído las búfalas que, encontrado sus ambiente ideal entre el Lazio y la Campagna, abastecerán la leche para la creación de la mozzarella.

Y en época moderna el descubrimiento del Nuevo Mundo llevará en Europa un elemento principal de la pizza sin el cual esta no podría existir: el tomate.

Después de las iniciales desconfianzas, el tomate ingresó triunfalmente en la comida italiana, y en la comida napolitana en particular. La pizza beneficiará de esto acercándose siempre más a la forma que nosotros hoy conocemos.

### **La pizza entre el '700 y el '800.**

Pero es entre '700 y '800 que la pizza se consolida siempre más como una de los platos de la comida napolitana preferidos del pueblo, volviendo a ser uno de los más importantes de la tradición culinaria de esta ciudad: y se empiezan a definir las características de la pizza y de los lugares desinados a su confeccionamiento, las pizzerías.

En el '700 la pizza se confecciona en hornos a leña para ser vendida en las calles y en las callejas de la ciudad: un aprendiz que llevaba en equilibrio sobre la cabeza la estufa, consignaba directamente a los adquirientes las pizzas, ya confeccionadas con diferentes ingredientes y condimentos, y las llevaba comunicando su llegada con características llamadas.

Entre el '700 y el '800 tiene éxito el costumbre de saborear la pizza en estos hornos además de en las calles o en casa, como testimonio del creciente favor que tenía esta comida que ya estaba entre los platos favoritos de la alimentación del pueblo napolitano: nace la pizza en la forma que nosotros conocemos y se definen también las características "físicas" y "ambientales" de la pizzería que hoy nosotros conocemos.

El horno a leña, el banco de mármol donde se confecciona la pizza, la estantería donde están los ingredientes que serán componentes fundamentales de las diferentes variedades de pizza, las mesas donde los adquirentes la comen, la exposición externa de pizzas por los pasajeros: todos elementos que todavía hallamos en las pizzerías napolitanas.

Nacen las primeras dinastías de Pizzaioli napolitanos: en el 1780 se funda la pizzería "Pietro...e basta così" cuya tradición después de dos siglos todavía continua gracias a la Antigua Pizzería Brandi.

Entre gusto aristocrático (el Rey Ferdinando II de Borbón gustaba verdaderamente las pizzas de " 'Ntuono Testa alla Salita S.Teresa " ) y también el más convicto favor popular, la pizza se afirma como plato diario, comida y cena del pueblo napolitano.

Durante todo el '800 todos los Pizzaioli, ambulantes y no, siguen a proveer los napolitanos de las más diferentes calidades de pizza, para todos los bolsillos, y la pizza entra definitivamente en el folklore del pueblo napolitano volviendo su icono. Testigos y memorialistas de los costumbres del pueblo napolitano, pero también escritores y músicos desde Matilde Serao hasta Salvatore Di Giacomo y Libero Bovio y Raffaele Viviani, no faltan de registrar y celebrar la presencia de este alimento en la vida del pueblo.

Después del Borbón también los nuevos reyes de Italia, los Savoia, enseñaron de gustar la pizza napolitana: y no solamente, porque dejaron huella de ellos mismos en la historia de la pizza.

La Antigua Pizzería Brandi conserva hoy todavía un documento firmado por el "devotissimo Galli Camillo, capo dei servizi di tavola della real casa" (devotísimo Galli Camillo, jefe de los servicios de mesa de la casa real) en el Junio 1889, en el cual se agradece S.G. Raffaele Esposito , de la pizzería "Pietro...e basta così", por las calidades de pizza, entre las cuales la afamadísima *Tomate y Mozzarella*,

confeccionadas por Su Majestad la Reina, y que, como subraya el texto, fueron gratísimas.

La pizza Tomate y Mozzarella fue pues bautizada "Pizza Margherita" por el Pizzaiolo Raffaele Esposito, nombre con el cual hoy todavía esta pizza está universalmente conocida.

El principio del nuevo siglo ve la pizza lista para su difusión en la nación y en el mundo, más allá de los confines napolitanos, la pizza ha conquistado consentimientos de la Europa hasta el Japón, volviendo, y no es una exageración, patrimonio de la entera humanidad.

### **Pizza y Salud**

La pizza puede ser considerada el alimento principal de la dieta mediterránea y es sin duda el más conocido universalmente.

Los ingredientes de la Pizza Margherita, por ejemplo, el tipo de pizza más difuso, son en efecto los típicos de la dieta mediterránea; harina de cereales, agua, aceite de aceitunas, tomate y mozzarella tierna.

Ingredientes que pueden aumentar y variar según el tipo de pizza que comemos. Históricamente la pizza siempre ha estado (y todavía está) considerada un plato único, por lo menos de las clases populares para las cuales una pizza representaba comida y cena, necesaria y suficiente.

Pero ahora examinemos lo que toma parte en la composición de la Pizza Margherita.

Cereales: carbohidratos complejos derivados de la harina, de más lenta absorción que la de los carbohidratos sencillos como los azúcares, sacian y abastecen energía constante sin gravar sobre el aumento del interés de glucosa. Pues neutralizan el hambre y limitan la solicitud de otra comida permitiendo el adelgazamiento. La pasta de la pizza contiene ácidos amínicos en modo igual a la carne.

Aceite de aceitunas extravirgen: el graso más noble y sano, mediterráneo por excelencia. Es rico de HDL (colesterina que favorece la limpieza de las arterias) y de vitaminas A, D, E, K.

Mozzarella: la mozzarella (como todos los quesos) es rica de lisina y metionina o bien proteínas animales contenidas en el queso.

Tomate: importante fuente de vitaminas que contribuye notablemente al aportación vitamínico de una buena pizza.

Ahora examinemos en breve unas propiedades de los olores, indefectibles compañeros de la pizza:

la albahaca, con su característico olor y sabor que todos los amantes de la pizza conocen bien, tiene propiedades antisépticas y antidiapépticas. Es además antiinflamatoria y ayuda la digestión.

Las propiedades benéficas del ajo son conocidas y científicamente reconocidas: tenemos en efecto que recordar que éste es un antiséptico intestinal, un cardiotónico y que tiene propiedades diuréticas y antiscleróticas.

Y también está el orégano, otro olor principal de la pizza napolitana. Es un expectorante: pues combate tos, bronquitis y traqueitis. Éste también versátilísimo, estimula el apetito y obra como anti-doloroso para tortícolis y reumatismos.

Los beneficios para la salud dados por una dieta mediterránea están ya afamados: recordaremos solamente que ésta ayuda a luchar contra numerosas enfermedades típicas de nuestros tiempos como la arteriosclerosis, el infarto y la hipertensión.

La pizza contiene un elevado contenido de proteínas, una notable cantidad de hierro y las vitaminas B1 y PP. Evita la formación de ácido úrico, no engorda y es más digerible de otras comidas gracias a la acción desenrollada por los almidones.

La pizza es por eso alternativa al consumo de carne y es un plato único que, integrado con fruta y verdura, puede satisfacer casi completamente lo necesario alimentar diario del cuerpo humano