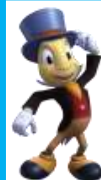




MONTALCINI NEWS



WHAT ABOUT PIZZA?

National Pizza Day is on seventeenth January, in America on February 9. It's hard to imagine that before World War II pizza was little known outside of Italy or Italian immigrant communities. This cheesy disc went from a niche cultural meal to the star of the show anywhere it turns up!

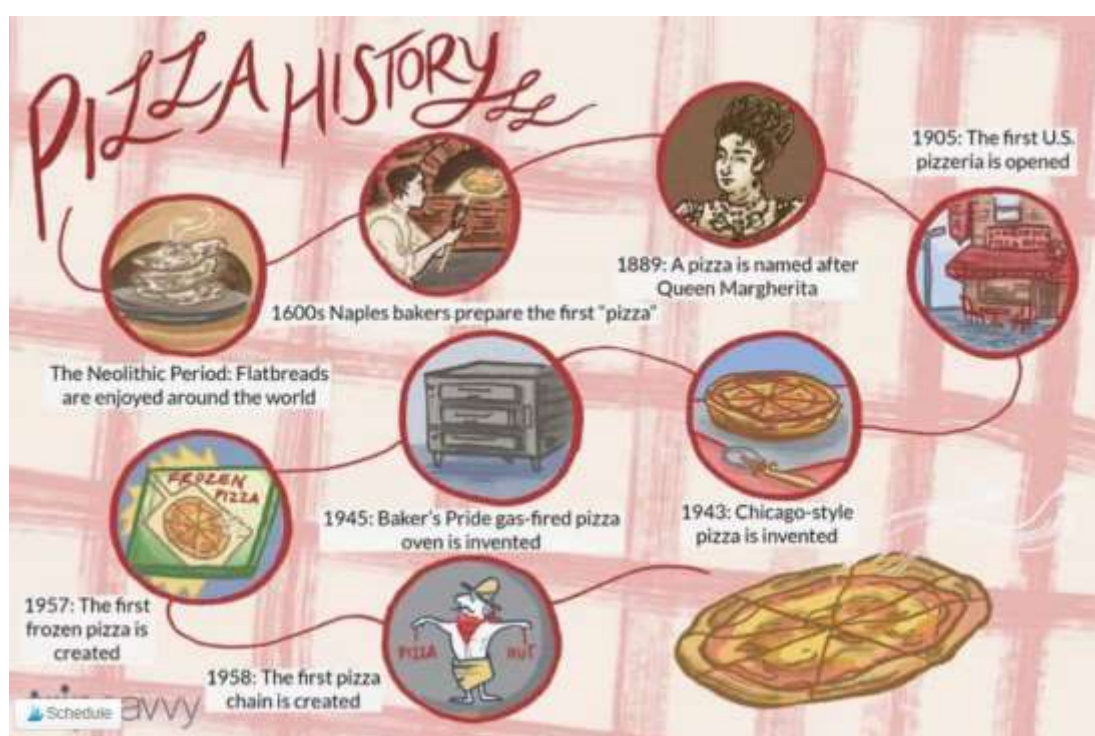


Pizza is the symbol of Italy and is the most famous and loved food around the world. At least 8 millions pizza are made every day! After UNESCO's recognition of the «Naples art of pizza» as an Intangible Cultural Heritage of Humanity, January seventeenth is celebrated as the World Pizza Day. Seventeenth January is also Saint Anthony Day, who is the protector of the pizza makers.



The **history of pizza** begins in [antiquity](#), when various ancient cultures produced basic [flatbreads](#) with several toppings. A precursor of [pizza](#) was probably the [focaccia](#), a flat bread known to the Romans as [Latin](#): *panis focacius*, to which toppings were then added. Modern pizza evolved from similar flatbread dishes in [Naples](#), Italy, in the 18th or early 19th century.

The word *pizza* was first documented in A.D. 997 in Gaeta and successively in different parts of [Central](#) and Southern Italy. Pizza was mainly eaten in Italy and by emigrants from there. This changed after World War II when Allied troops stationed in Italy came to enjoy pizza along with other Italian foods.



In 16th-century [Naples](#), a [galette](#) flatbread was referred to as a pizza. Known as the dish for poor people, it was sold in the street and was not considered a kitchen recipe for a long time. This was later replaced by oil, tomatoes (after Europeans came into contact with the Americas) or fish. In 1843, [Alexandre Dumas](#) described the diversity of pizza toppings. An often recounted story holds that on June 11, 1889, to honour the Queen consort of [Italy](#), [Margherita of Savoy](#), the [Neapolitan](#) pizzamaker Raffaele Esposito created the "Pizza Margherita", a pizza garnished with tomatoes, [mozzarella](#), and basil, to represent the national colours of Italy as on the [Flag of Italy](#).

La nostra pagina sui social network

[facebook/scuolamontalcini](https://www.facebook.com/scuolamontalcini)





Pizza evolved into a type of bread and tomato dish, often served with cheese. However, until the late 19th or early 20th century, the dish was sweet, not savory, and earlier versions which were savory more resembled the flat breads now known as *schacciata*. Pellegrino Artusi's classic early-twentieth-century cookbook, *La Scienza in cucina e l'Arte di mangiar bene* gives three recipes for pizza, all of which are sweet. After the feedback of some readers, Artusi added a typed sheet in the 1911 edition (discovered by food historian Alberto Capatti), bound with the volume, with the recipe of "pizza alla napoletana": mozzarella, tomatoes, anchovies and mushrooms.

However, by 1927, Ada Boni's first edition of *il talismano della felicità* (a well-known Italian cookbook) includes a recipe using tomatoes and mozzarella.



PIZZA AS HEALTHY FOOD

The nutrition and ingredients of pizza can vary widely depending on the type.

However, some varieties can be loaded with unhealthy ingredients.

Frozen Pizza

Often a diet staple of college students and busy families, frozen pizzas are popular meal choices for many people.

While there are exceptions, most are high in calories, sugar and sodium.

They're typically highly processed and contain artificial preservatives, added sugar and [unhealthy fats](#).

For example, one serving (1/4 pizza) of Red Baron Classic Crust Pepperoni frozen pizza contains ([1](#)):

•**Calories:** 380

•**Fat:** 18 grams

•**Carbs:** 39 grams

•**Sugar:** 8 grams

•**Sodium:** 810 mg — 34% of the Reference Daily Intake (RDI)

Choosing toppings like sausage, extra cheese and other high-calorie items can add to the calorie content, while French bread style and stuffed crust varieties can pile on even more.

Freshly Made Pizzeria Pizza

Like frozen pizzas, pizzeria-made pizza can vary in ingredients and preparation methods.

Though the nutrition content of pizzeria pizza is not always listed, some pizzeria chains do make nutrition information available to consumers.

Freshly made pizzas often contain healthier ingredients than the more processed ones sold in convenience stores and fast-food restaurants.

Most pizzerias make their dough from scratch using simple ingredients like [olive oil](#) and wheat flour.

Depending on the restaurant, some use homemade sauces with no added sugar, fresh cheeses and other healthy toppings.

However, no matter if you choose frozen or fresh pizza, piling on extra toppings can make it unhealthy, so be mindful with your selection when [eating out](#).





LET'S SWITCH TO ITALIAN



COSA NE DICI DI UNA PIZZA?

La Giornata Nazionale della Pizza cade il 17 gennaio, in America il 9 febbraio. E' difficile immaginare che prima della II Guerra Mondiale la pizza era poco conosciuta all'estero. Questo disco «formaggioso» diventato col tempo la star dello show ovunque!

La pizza è il simbolo dell'Italia ed è il cibo piu' famoso e amato al mondo. Almeno 8 miliardi di pizze vengono sfornate ogni giorno. Dopo che l'UNESCO ha dichiarato la pizza patrimonio dell'umanità, il 17 gennaio di ogni anno viene celebrata la giornata della pizza. Il 17 gennaio è anche Sant'Antonio, che è il protettore dei pizzaioli



GERENZA

MONTALCINI NEWS

Giornalino scolastico a cura dei ragazzi della scuola primaria

La storia della pizza inizia nell'antichità, quando varie culture antiche producevano focacce con diversi condimenti. Un precursore della pizza era probabilmente la focaccia, un pane piatto noto ai romani come latino: Panis focacius, al quale venivano poi aggiunti condimenti. La pizza moderna si è evoluta dalla focaccia a Napoli, in Italia, nel XVIII o all'inizio del XIX secolo. La parola pizza fu documentata per la prima volta nel 997 d.C. a Gaeta e successivamente in diverse parti dell'Italia centrale e meridionale. La pizza veniva consumata principalmente in Italia e dagli emigranti. Questo cambiò dopo la seconda guerra mondiale quando le truppe alleate di stanza in Italia vennero a gustare la pizza insieme ad altri cibi italiani.

Nella Napoli del XVI secolo, una focaccia galetta veniva chiamata pizza. Conosciuto come il piatto per i poveri, è stato venduto per strada e non è stato considerato una ricetta di cucina per lungo tempo. Il piatto era condito con olio, pomodori (dopo che gli europei entrarono in contatto con le Americhe) o pesce. Nel 1843, Alexandre Dumas descrisse la diversità dei condimenti per la pizza. Una storia spesso raccontata narra che l'11 giugno 1889, in onore della Regina consorte d'Italia, Margherita di Savoia, il pizzaiolo napoletano Raffaele Esposito creò la "Pizza Margherita", una pizza guarnita con pomodori, mozzarella e basilico, per rappresentare i colori nazionali dell'Italia come sulla bandiera italiana. La pizza si è evoluta in un tipo di pane e pomodoro, spesso servito con formaggio. Tuttavia, fino alla fine del XIX o all'inizio del XX secolo, il piatto era dolce, non salato, e le versioni precedenti, che erano salate, assomigliavano più al pane piatto ora conosciuto come schiacciata. Il classico libro di cucina dei primi del Novecento di Pellegrino Artusi, *La Scienza in Cucina e l'Arte di mangiar bene*, propone tre ricette per la pizza, tutte dolci. Dopo il feedback di alcuni lettori, Artusi aggiunse un foglio dattiloscritto nell'edizione del 1911 (scoperto dallo storico del cibo Alberto Capatti), rilegato con il volume, con la ricetta della "pizza alla Napoletana": mozzarella, pomodori, acciughe e funghi. Tuttavia, nel 1927, la prima edizione di Ada Boni del talismano della felicità (un noto libro di cucina italiano) include una ricetta con pomodori e mozzarella.

LA PIZZA COME CIBO SANO

La nutrizione e gli ingredienti della pizza possono variare notevolmente a seconda del tipo. Tuttavia, alcune varietà possono essere caricate con ingredienti malsani.

Spesso in una dieta base di studenti universitari e famiglie occupate si possono trovare le pizze surgelate.

La maggior parte sono ad alto contenuto di calorie, zucchero e sodio. Sono in genere altamente lavorate e contengono conservanti artificiali, zuccheri aggiunti e grassi insalubri.

Per esempio, una porzione (1/4 pizza) di Red Baron Classic Crust Pepperoni frozen pizza contiene:

Calorie: 380

Grasso: 18 grammi

Carboidrati: 39 grammi

Zucchero: 8 grammi

Sodio: 810 mg - 34% della dose giornaliera di riferimento (RSI).

La scelta di condimenti come salsiccia, formaggio extra e altri elementi ad alto contenuto calorico possono aggiungersi al contenuto calorico.

Come le pizze surgelate, la pizza della pizzeria può variare in ingredienti e metodi di preparazione. Sebbene il contenuto nutrizionale della pizza non sia sempre elencato, alcune catene di pizzeria mettono a disposizione dei consumatori informazioni nutrizionali. Le pizze appena sfornate contengono spesso ingredienti più sani di quelli più lavorati venduti nei minimarket e nei ristoranti fast-food. La maggior parte delle pizzerie fanno il loro impasto da zero utilizzando ingredienti semplici come olio d'oliva e farina di grano. A seconda del ristorante, alcuni utilizzano salse fatte in casa senza zuccheri aggiunti, formaggi freschi e altri condimenti sani. Tuttavia, non importa se si sceglie congelato o pizza fresca, l'inserimento di condimenti extra può rendere la pizza meno «dietetica».