

Da un'idea del prete di Sprea, famoso erborista, nasce a Giazza la variante «light» del piatto partenopeo: meno lievito con l'avena

# La pizza cimbra? È più digeribile

**Giazza.** Non servono solo per curarsi le ricette di don Luigi Zocca, il famoso prete di Sprea, erborista e farmacista di Dio. Sandro Lucchi, titolare della Pizzeria Al Torrente, ha sperimentato una ricetta del sacerdote, pubblicata da Angelo Murari sul libro *Le erbe del prete: infusi e decotti*, riuscendo a sfornare una pizza leggera e digeribilissima.

Il segreto è il decotto di paglia d'avena che sostituisce quasi completamente il lievito nell'impasto della farina.

«Non volevo crederci, come del resto altri prima di me», racconta Lucchi, «ma Murari mi ha convinto a provare, regalandomi un sacchetto di paglia d'avena». Ne ha ordinato un'intera rotoballa e adesso ha decotto assicurato fino al raccolto della prossima estate. Murari, erbo-

rista diplomato, semina e coltiva l'avena nell'azienda agricola con la moglie Andreina, ad Arbizzano, e utilizza poi la paglia, trinciata, per farne decotti o macinata per usarne la polvere. Assicura nel suo libro «di aver adottato la paglia per le sue innumerevoli proprietà, per uso interno, esterno e alimentare, con funzioni diuretiche, antinfiammatorie, indicata nell'acidità di stomaco, per togliere la fermentazione gastrica e i gas intestinali». La ricetta è semplice: basta bollire per una decina di minuti una manciata di paglia in un litro d'acqua. Il decotto, filtrato e conservato in frigo, serve per minestre, paste fatte in casa, polenta, o mescolato con il vino bianco negli arrostiti.

Se la ricetta è semplice, combinare gli

effetti del decotto con un impasto come quello per la pizza che segue precise regole «è stato tutt'altro che uno scherzo», assicura Lucchi, che ha impiegato tre mesi per arrivare a calibrare bene gli ingredienti. Infatti i primi impasti lievitavano troppo e di prova in prova il pizzaiolo cimbro è arrivato a ridurre il lievito ad appena mezzo cucchiaino da caffè per un impasto sufficiente a realizzare un centinaio di pizze. «Mi sembrava perfino impossibile, ma tutti i clienti a cui ho chiesto un parere mi hanno confermato di aver gustato un prodotto nuovo e digeribile, ma il vero metro di misura sono stati i piatti che tornavano in cucina vuoti», dice. La gente mangia più volentieri, si sente meno appesantita e al pizzaiolo resta la soddisfazione di un risultato di eccellenza, addirittura con un risparmio,

perché usa meno lievito, meno olio d'oliva, meno calore per completare la cottura.

«Non vorrei esagerare, ma mi sembra che con un cibo più leggero i clienti siano più rilassati, si intrattengano più cordialmente ai tavoli, paghino il conto anche con più soddisfazione», aggiunge Lucchi, che comunque ha prezzi talmente bassi da non aver potuto neppure aderire al famoso patto della pizza: per entrarvi avrebbe dovuto alzarli!

Con la moglie Linda, che realizza anche la polentina nel cocchio con il decotto di paglia d'avena, sta sperimentando l'inserimento di altri cereali nell'impasto e studiandone gli effetti. Ai prossimi concorsi internazionali, dove si è già ben piazzato, ci sarà sicuramente una pizza con l'impasto al decotto di avena. (v.z.)