la pizza mediterranea

Franco Pepe

MUSEO
VIVENTE DELLA
DIETA
MEDITERRANEA

Mangiare bene per stare bene

[Ancel Keys]

la pizza mediterranea

Il progetto **Pepe in grani – pizza mediterranea** si pone l'obiettivo di sdoganare la pizza da quell'idea propria dell'immaginario collettivo che la vede come uno "strappo alla regola" alimentare;

Esso nasce dall'esigenza di portare la salute in tavola, ponendo l'attenzione sul giusto equilibrio tra i macronutrienti – carboidrati, proteine e lipidi – presenti nella pietanza, equilibrando i macronutrienti e la presenza di fibra alimentare, poiché incide sui tempi di digestione e di assimilazione contribuendo a rendere la pizza un ottimo "piatto unico".

Considerando l'attenzione dedicata al contenuto di fibre, alcune pizze saranno accompagnate da una porzione "extra-piatto" di verdure che aiutano ad equilibrare il carico glicemico del pasto, a velocizzare il transito intestinale, e a bilanciare l'assimilazione e l'eliminazione dei grassi.

Nasce così il concetto di Pizza Mediterranea in cui l'apporto calorico è fornito dal 55-60% da carboidrati, per il 15-20% da proteine e per il 25-30% da grassi, con l'attenzione al contenuto di fibre, di antiossidanti, di Sali minerali, nel pieno rispetto della piramide alimentare mediterranea, come scrive Ancel Keys nel suo "Mangiare bene per stare bene – con la dieta mediterranea".
Nello specifico, gli apporti nutrizionali elencati nelle tabelle sono stati calcolati a partire dai dati specifici del panetto ottenuto usando farina "Zero Pepe".

Siamo lieti di annunciare che questa nuova edizione del menù è per noi ancora più speciale. Infatti, molte pizze inserite nell'edizione 2021 del menù della ''Pizza Mediterranea'' hanno trovato comunione di intenti tra il team di Pepe in Grani e AIRC. Il proficuo confronto scientifico tra i professionisti di ambo le parti ha portato all'approvazione di sette delle ricette proposte, che oltre alla mediterraneità rispondono ed incarnano tutti quei principi di sana alimentazione promossi da sempre dalla Fondazione.

Inoltre alla portata del menù viene affiancata una ciotolina delle proporzioni di fingerfood contenente il ''Pepe Dressing'', salsa a base di olio, semi e spezie del territorio in cui il cornicione avanzato nel piatto potrà essere intinto per essere consumato.

Franco Pepe

La Ritrovata

impasto	200gr
acciughe della costiera	35gr
passata di pomodoro San Marzano DOP	50gr
pacchetelle pomodoro del Piennolo del Vesuvio	50gr
capperi disidratati	2g
olive disidratate	1g
olio EVO agliato	10gr
basilico cristallizzato	5g

Una pizza con le radici nel passato e le ali spiegate verso il futuro. L'impasto "zeropepe", rispettati i propri tempi di lievitazione, si arricchisce della passata di pomodoro San Marzano Dop e delle pacchetelle del Piennolo del Vesuvio che portano con sé licopene, vitamine, Sali minerali e fibre. Al sapore della terra si accosta così quello del mare che arriva sul disco di pasta attraverso le acciughe di Cetara, ricche di acidi grassi omega 3 e di proteine di alto valore biologico. Il bilanciamento del gusto è armonizzato dalla polvere di olive Caiazzane disidratate e di capperi disidratati, il tutto incorniciato da un filo di olio agliato a freddo ricco di polifenoli e vitamine E.
In ultimo, ma non ultimo, il basilico cristallizzato, col suo colore vitreo fa da smeraldo ed impressiona vista ed olfatto.

AIRC

Questa pizza rispetta le raccomandazioni nutrizionali fornite da AIRC. Fondazione AIRC raccomanda una dieta varia ed equilibrata.

Con questa pizza doneremo **2€** alla Fondazione

ABBINAMENTO EXTRA PIATTO

Insalata
Scarola, arancia e semi di zucca

VALORI NUTRIZIONALI

Valore energetico	*645,9 Kcal*
Carboidrati totali	*95,348 g*
di cui zuccheri semplici	*4,219 g*
Proteine	*31,218g*
Grassi totali	*16,523 g*
di cui acidi grassi saturi	*2,5719 g*
Fibra alimentare	*5,871 g*

Margherita DOP

impasto	200gr
mozzarella di bufala Campana DOP	50gr
pomodoro San Marzano	100gr
olio EVO	10gr

La regina delle pizze.
Il pomodoro **San Marzano**, ricco di vitamine, minerali e sostanze antiossidanti come il licopene.
Mozzarella di bufala campana DOP a completare l'apporto proteico della pietanza e a dare corposità al palato.

Questa pizza rispetta le raccomandazioni nutrizionali fornite da AIRC. Fondazione AIRC raccomanda una dieta varia ed equilibrata.

Con questa pizza doneremo 1€ alla Fondazione

ABBINAMENTO EXTRA PIATTO

Insalata
Scarola, arancia e semi di zucca

VALORI NUTRIZIONALI

Valore energetico	*708,6 Kcal*
Carboidrati totali	*95,165 g*
di cui zuccheri semplici	*4,56 g*
Proteine	*28,85 g*
Grassi totali	*25,36 g*
di cui acidi grassi saturi	*10,35 g*
Fibra alimentare	*5,82 g*

Viandante

impasto	200gr
olio EVO	15gr
ricotta di bufala Campana DOP	50gr
pistacchi in granella	5gr
mortadella IGP	50gr
zest di limone	

L'impasto incontra il sapore intenso della mortadella – guarnita dalla eccezionale palatabilità della ricotta di bufala campana DOP – implementando l'apporto di carboidrati e proteine. Il compito di bilanciare il contenuto di grassi, e in particolare l'apporto di "grassi buoni", è affidato al pistacchio e allo zest di limone, utili a fornire vitamine e sali minerali per contrastare valori alti di colesterolo.

ABBINAMENTO EXTRA PIATTO

Insalata
Scarola, arancia e semi di zucca

VALORI NUTRIZIONALI

Valore energetico	*835 Kcal*
Carboidrati totali	*92,06 g*
di cui zuccheri semplici	*0,78 g*
Proteine	*31,23 g*
Grassi totali	*39,21 g*
di cui acidi grassi saturi	*10,13 g*
Fibra alimentare	*5,451 g*

NB. Le quantità di Nitrati presenti rispettano gli standard di sicurezza europea EFSA.

Orto del Giorno

impasto	200gr
fior di latte	60gr
misto ortaggi	100gr
olio EVO	10gr

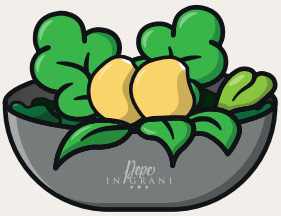
L'impasto si ricopre di fior di latte, conferendo carboidrati, proteine e grassi.

Riscoprire il valore della stagionalità offre la possibilità di assaporare i prodotti che la terra ci dona nel momento della sua massima maturazione nel momento ed espressione delle proprietà organolettiche.

L'olio EVO contribuisce all'esaltazione dei sapori e apporta vitamina E.

Questa pizza rispetta le raccomandazioni nutrizionali fornite da AIRC. Fondazione AIRC raccomanda una dieta varia ed equilibrata.

Con questa pizza doneremo **2€** alla Fondazione



ABBINAMENTO EXTRA PIATTO

Insalata
Arance, olive, lupino gigante di Vairano

VALORI NUTRIZIONALI

Valore energetico	*717,9 Kcal*
Carboidrati totali	*93,8 g*
di cui zuccheri semplici	*2,78 g*
Proteine	*31,11 g*
Grassi totali	*24,89 g*
di cui acidi grassi saturi	*7,8 g*
Fibra alimentare	*6,74 g*

Calzone
con scarola riccia

impasto	200gr
scarola riccia	100gr
acciughe della costiera	30gr
capperi	5gr
olive nere	10gr
olio EVO	10gr

Un classico della cucina campana. La pizza di scarole che, nell'immaginario collettivo, riporta alla mente il sapore antico perpetrato nella tradizione dalle nonne. Un piatto "completo", composto di carboidrati complessi dati dall'impasto soffice e digeribile, tanta fibra alimentare fornita dalla indivia riccia – proteine animali e grassi "buoni" assicurati dalle acciughe e dall'olio della cultivar caiazzana.

Questa pizza rispetta le raccomandazioni nutrizionali fornite da AIRC. Fondazione AIRC raccomanda una dieta varia ed equilibrata.

Con questa pizza doneremo **2€** alla Fondazione

ABBINAMENTO EXTRA PIATTO

Insalata
Arance, olive, lupino gigante di Vairano

VALORI NUTRIZIONALI

Valore energetico	*645,9 Kcal*
Carboidrati totali	*94,185 g*
di cui zuccheri semplici	*3,42 g*
Proteine	*27,63 g*
Grassi totali	*18,65 g*
di cui acidi grassi saturi	*1,76 g*
Fibra alimentare	*7,07 g*

Memento

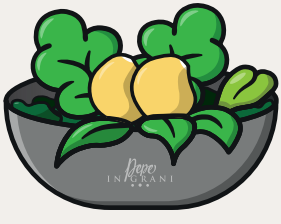
impasto	200gr
crema di cipolle di Alife	60 gr
crema di ceci delle colline caiatine	50 gr
cicoria selvatica	30 gr
olio EVO	10 gr

Il completamento proteico, o meglio, amino-acidico, è assicurato dalla crema di ceci che, per questa pizza, sostituisce la mozzarella e regala una amabile palatabilità.

È una pizza vegana, perché senza derivati animali, nutrizionalmente completa e ancorata ai prodotti del territorio.

Questa pizza rispetta le raccomandazioni nutrizionali fornite da AIRC. Fondazione AIRC raccomanda una dieta varia ed equilibrata.

Con questa pizza doneremo **2€** alla Fondazione



ABBINAMENTO EXTRA PIATTO

Insalata
Arance, olive, lupino gigante di Vairano

VALORI NUTRIZIONALI

Valore energetico	*664,35 Kcal*
Carboidrati totali	*101,97 g*
di cui zuccheri semplici	*1,42 g*
Proteine	*23,88 g*
Grassi totali	*15,045 g*
di cui acidi grassi saturi	*2,74 g*
Fibra alimentare	*8,9 g*

Mangiabufalo

impasto	200gr	noci	5gr
bresaola di bufalo	50gr	scarola riccia	50gr
formaggio fabula	30gr	pane tostato	15gr
panna da cucina	30gr	aceto balsamico di Modena IGP	8gr

L'impasto incontra la bresaola, dal contenuto ridotto di colesterolo e ricca di ferro altamente biodisponibile. Il formaggio Fabula contribuisce ad arricchire il piatto con il suo contenuto di proteine e grassi saturi, controbilanciati dall'apporto di acidi grassi omega 3 delle noci, che contribuiscono a portare sulla pietanza anche sali minerali prontamente biodisponibili, come il calcio. La scarola riccia, poi, fornisce fibre e vitamine. La scelta del pane tostato conferisce un buon grado di croccantezza senza interferire troppo con il carico glicemico del piatto, che è ulteriormente controllato grazie all'acidità dell'aceto balsamico di Modena IGP, prodotto senza l'aggiunta di caramello.

ABBINAMENTO EXTRA PIATTO

Insalata
Scarola, arancia e semi di zucca

VALORI NUTRIZIONALI

Valore energetico	*833 Kcal*
Carboidrati totali	*109,52 g*
di cui zuccheri semplici	*9,3 g*
Proteine	*38,89 g*
Grassi totali	*26,6 g*
di cui acidi grassi saturi	*6,66 g*
Fibra alimentare	*6,6 g*

NB. Le quantità di Nitrati presenti rispettano gli standard di sicurezza europea EFSA.

Sud Estate

pizza stagionale

impasto	200gr	sedano	60 gr
ricotta di bufala campana	30gr	pomodoro confit	50 gr
mozzarella di bufala campana dop	20gr	pepe	
tonno alletterato	30gr	olive disidratate	1gr
		olio evo aromatizzato al limone	8gr

L'impasto dopo la cottura in forno, si sposa con gli ingredienti a crudo. Gli spicchi fanno da letto a mozzarella e ricotta su cui poi saranno adagiati con cura il tonno, a completare l'apporto proteico; il sedano cotto in ghiaccio, il pomodoro confit, cotto a bassa temperatura e per lungo tempo, per conservare il pool vitaminico ed esaltare il suo sapore, dolce e deciso; la spolverata di pepe e olive disidratate. Il tutto impreziosito dall'olio aromatizzato al limone, dal sapore fresco.

Il tenore proteico di questa pietanza è leggermente più alto rispetto al normale, ma al contempo è anche più ricca in fibre, adatta perciò a quei soggetti in cui è consigliato un apporto proteico più sostanzioso.

Questa pizza rispetta le raccomandazioni nutrizionali fornite da AIRC. Fondazione AIRC raccomanda una dieta varia ed equilibrata.

Con questa pizza doneremo 3€ alla Fondazione

ABBINAMENTO EXTRA PIATTO

Insalata
Scarola, arancia e semi di zucca

VALORI NUTRIZIONALI

Valore energetico	*739,2 Kcal*
Carboidrati totali	*99,053 g*
di cui zuccheri semplici	*8,004 g*
Proteine	*41,71 g*
Grassi totali	*24,443 g*
di cui acidi grassi saturi	*7,6 g*
Fibra alimentare	*7,41 g*

La Bufala Profumata

impasto	200gr
mozzarella di bufala campana DOP	50gr
bresaola di bufalo	50gr
misto pepe	
succo di lime	
sesamo tostato	2g
zest di limone	
olio EVO	10g

L'impasto accoglie su di sé olio agliato e origano prima di andare in forno. A metà cottura la mozzarella di bufala viene adagiata sul disco di pasta e scottata rapidamente in forno per non perdere la sua consistenza. In uscita dal forno il condimento si arricchisce di una spolverata di pepe misto, qualche goccia di lime, sottili fette di bresaola di bufala, sesamo tostato e zest di lime. È una pizza dal sapore estivo, fresco, agrumato. Il tenore proteico è abbastanza importante, ma bilanciato da carboidrati e grassi. Il sesamo contribuisce a portare una buona quantita di acidi grassi omega 3, mentre il lime dona tutti i suoi oli essenziali e gli antiossidanti.

ABBINAMENTO EXTRA PIATTO

Insalata
Scarola, arancia e semi di zucca

VALORI NUTRIZIONALI

Valore energetico	*766 Kcal*
Carboidrati totali	*91,915 g*
di cui zuccheri semplici	*0,864 g*
Proteine	*40,19 g*
Grassi totali	*26,41 g*
di cui acidi grassi saturi	*10,51 g*
Fibra alimentare	*5,161 g*

NB. Le quantità di Nitrati presenti rispettano gli standard di sicurezza europea EFSA.

La Bilanciata

impasto	200gr
crema di carciofi	100gr
carciofi marinati tagliati a julienne	40gr
lupino gigante di Vairano	30gr
semi di zucca	20gr
olio EVO	q.b.

Una pizza per il post-abbuffate. L'impasto "zeropepe", rispettati i propri tempi di lievitazione, porta con se, in forno una delicata crema di carciofi senza sale, col suo carico di vitamine, Sali minerali e fibre. Uscita dal forno si impreziosisce di una Julienne di carciofi crudi.
La portata si completa con i semi di zucca e il Lupino Gigante di Vairano, presidio slowfood, ricchi di acidi grassi omega 3 di proteine vegetale di buon valore biologico e fibre.

AIRC

Questa pizza rispetta le raccomandazioni nutrizionali fornite da AIRC. Fondazione AIRC raccomanda una dieta varia ed equilibrata.

Con questa pizza doneremo **3€** alla Fondazione

ABBINAMENTO EXTRA PIATTO

Insalata
Arance, olive, lupino gigante di Vairano

VALORI NUTRIZIONALI

Valore energetico	*778,63 Kcal*
Carboidrati totali	*98,766g*
di cui zuccheri semplici	*3,83g*
Proteine	*31,425g*
Grassi totali	*28,185g*
di cui acidi grassi saturi	*3,29g*
Fibra alimentare	*15,701g*

Abbinamento Extra Piatto

Alla pizza è associata una insalata di erbe selvatiche per assicurare una buona quantità di fibra, vitamine e Sali minerali. Il tutto arricchito dal "Pepe Dressing": una salsa posta a contorno per permettere al commensale di consumare l'ultimo pezzo di cornicione.

Scarola, arancia e semi di zucca

In abbinamento alle pizze:

Ritrovata, Margherita, Viandante, Mangiabufalo, Sud Estate, La Bufala Profumata

VALORI NUTRIZIONALI per 100 gr di prodotto	
Valore energetico	*86,7 Kcal*
Carboidrati totali	*5,62 g*
di cui zuccheri semplici	*04,8 g*
Proteine	*3,78 g*
Grassi totali	*5,11 g*
di cui acidi grassi saturi	*0,85 g*
Fibra alimentare	*1,5 g*

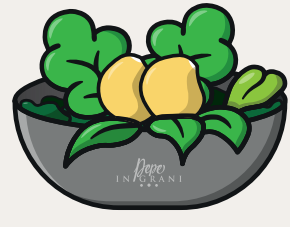
PEPE DRESSING

Arance, olive, lupino gigante di Vairano

In abbinamento alle pizze:

Orto del giorno, Calzone con la scarola, Memento, Bilanciata

VALORI NUTRIZIONALI per 100 gr di prodotto	
Valore energetico	*150,5 Kcal*
Carboidrati totali	*7,6 g*
di cui zuccheri semplici	*4,15 g*
Proteine	*9,1 g*
Grassi totali	*12,05 g*
di cui acidi grassi saturi	*1,7 g*
Fibra alimentare	*3,5 g*



PEPE DRESSING

LEGENDA ALLERGENI

- Cereali contenenti glutine
  grano, segale, orzo, avena, farro, kamut e loro derivati
- Latte e prodotti derivati compreso lattosio
  mozzarella, fior di latte, panna, fabula, ricotta
- Pesce e prodotti derivati
  acciughe
- Frutta a guscio
  mandorle, nocciole, noci, pistacchi e loro derivati
- Semi di sesamo
  sesamo e derivati
- Anidride solforosa e solfiti
  in concentrazione superiore a 10 mg/kg
- Sedano e prodotti derivati
- Lupini e legumi

Da un'idea di **Franco Pepe**,
ambasciatore della dieta mediterranea
con la collaborazione
della dottoressa **Michelina Petrazzuoli**,
biologa nutrizionista.

Ordine Nazionale Biologi

Pepe Dressing

Quando consumiamo una pizza, il cornicione, posto lì a contenere il condimento, ci racconta le caratteristiche dell'impasto...considerando le proporzioni di peso, esso costituisce circa il 75% dell'impasto.. eppure, troppo spesso, viene lasciato nel piatto, ritornando in cucina per finire nel secchio del cibo dismesso. Quando scegliamo di non mangiare il cornicione, dobbiamo essere consapevoli del fatto che, se la pizza che abbiamo ordinato è stata ben bilanciata nella sua composizione nutrizionale, stiamo rinunciando ai 3/4 dei carboidrati pensati per la pietanza e necessari per rendere il piatto nutrizionalmente valido ed unico. Stiamo inoltre creando uno spreco alimentare non di poco conto... allo stesso modo, dobbiamo essere coscienti del fatto che, scegliere di consumare il solo cornicione non ci permette di godere di tutti i macro e micro nutrienti posti nella pietanza che è stata pensata come piatto completo, e che, inoltre, dopo una assunzione consistente dei soli carboidrati del cornicione, l'effetto sul nostro organismo si registrerebbe come un innalzamento importante della glicemia che poi, dopo poco tempo, si abbasserebbe velocemente, facendoci avvertire nuovamente lo stimolo della fame,

allora, ecco che Pepe In Grani nel suo progetto di Pizza Mediterranea invita a consumare il cornicione in modo consapevole e funzionale. E sceglie di farlo vivere come principe del piatto da consumarsi oltre la pizza. Così alla portata del menù viene affiancata una ciotolina delle proporzioni di fingerfood contenente, a seconda della pizza scelta, una "salsa funzionale " in cui il cornicione avanzato nel piatto potrà essere intinto per essere consumato. La "salsa funzionale" avrà una composizione ricca di sostanze nutraceutiche, senza gravare troppo sugli apporti nutrizionali, e avrà un ruolo nutrizionale dualistico. Da un lato sarà foriera di sostanze benefiche per l'organismo, dall'altro aiuterà a mitigare il picco glicemico comportato dall'ingestione abbastanza importante dovuto all'assunzione dei copiosi carboidrati provenienti dal cornicione.... perché della pizza del #pizzamediterranea, in cui il panetto è stato ridotto a 200grammi, non si butta via niente!

Buon appetito.

Foto di copertina © Brambilla Serrani - Concept brainstwork

Pepe IN GRANI

Vico S. Giovanni Battista, 3
81013 CAIAZZO (CE)
+39 0823 862718
info@pepeingrani.it
pepeingrani.it