

Faut-il manger ... de la pizza ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

Bonjour, faut-il manger de la Pizza ? Dur de répondre d'un mot, car toutes les pizzas ne sont pas pareilles, et chacune contient plein d'ingrédients différents. Regardons de plus près, car il y a pizza et pizza.

La pizza faite à la maison, suivant une recette héritée de l'Italie rurale sera faite de pâte à pain, décorée de tomates et d'oignon, avec un petit peu de fromage qui va fondre au four, pendant que cuisent pâte et légumes. Trois anchois et un filet d'huile d'olive complètent ce repas frugal. Cette recette méditerranéenne semble parfaite pour la santé de ceux qui travaillent la terre : beaucoup de pain car ils dépensent beaucoup d'énergie, avec pas mal de légumes, un peu de protéines et de calcium (*parmesan et anchois*). Les tomates sont écrasées et cuites avec un peu d'huile : leur rouge lycopène sera donc bien absorbé, pour donner ses bienfaits anti-cancer. C'est la pizza qui explique, en partie, que la méditerranée soit l'endroit du monde occidental où crises cardiaques et cancers arrivent le plus tard dans la vie.

Bon, et pour **des gens comme vous et moi** qui ne nous dépensons guère, la pizza c'est bon aussi ? Mais oui ! Une part de pizza pas trop grosse, c'est très bien. En ajoutant salade et fruit, c'est un super repas !

Le problème c'est qu'aujourd'hui, rares sont ceux qui perdent leur temps à pétrir la pâte. On a plus vite fait de commander au téléphone dans une des pizzerias de la ville : Speed-Rabbit, Pizza-Hutt, Domino, PasCher, Tutti, laBoite, pizzaThèque, Sprint, Lopez, Ô-fada... et un scooter vient vite vous porter l'immense galette toute chaude !

Mais ces pizzas-là sont bien différentes de l'autre. Pour qu'elles soient meilleures au goût et qu'elles se gardent mieux, on ajoute beaucoup d'huile et de sel dans la pâte, et sur la garniture. Sur le dessus, le fromage coule, bien épais. Souvent aussi, du jambon, du bacon, du chorizo. C'est délicieux, j'en conviens, mais le pain-tomate du pauvre est devenu un gâteau de riches, bien trop gras et salé. Et comme c'est irrésistible avec son odeur de brûlé, on en mange... bien trop. Une étude montre que les gamins américains mangent plus sain au MacDo qu'à la pizzeria !

Voilà comment un plat qui protège la vie des vieux Napolitains, rend obèses les ados de Chicago, et cardiaques leurs parents : quel dommage !

Alors vous voyez ce qui vous reste à faire : fabriquer vous-même votre pizza, la plus simple possible: promis, même si elle est un peu ratée, vous allez adorer. Alors bon appétit !

Je mets ces billets par écrit sur <http://Corpet.net>

Podcasts Audio sur http://podcastpresence.streamakaci.com/xml/chronique_corpet.xml

Idéal 430 mots. Ici 430 mots, lus sans trainer vite = 2'35 Sem. S16-06 ven