

FOODSTORY

Die knusprig-leichte Alternative zu Pizza



Wenn man an italienische Backkunst denkt, kommt einem sofort die Pizza in den Sinn. Doch in den letzten Jahren hat ein anderer Klassiker aus Rom immer mehr an Popularität gewonnen: die Pinsa Romana. Knusprig, leicht und voller Geschmack – diese Spezialität hat eine lange Geschichte und ist die perfekte Alternative für alle, die eine bekömmlichere Version der klassischen Pizza suchen.

DIE URSPRÜNGE DER PINSA - EIN BLICK IN DIE ANTIKE

Der Name Pinsa leitet sich vom lateinischen Wort *pinser* ab, was so viel wie „zerdrücken“ oder „flach drücken“ bedeutet. Schon in der Antike bereiteten die Römer eine Art Fladenbrot aus verschiedenen Mehlsorten zu, das mit Wasser, Salz und Kräutern verfeinert wurde. Römische Legionäre und Bauern nutzten dieses leichte, bekömmliche Brot als Nahrungsmittel, da es einfach zuzubereiten war und lange haltbar blieb. Anders als die spätere Pizza wurde die antike Pinsa jedoch nicht mit Tomatensauce oder Käse belegt, da Tomaten erst im 16. Jahrhundert aus Amerika nach Europa kamen. Diese Tradition blieb über Jahrhunderte erhalten und wurde in den letzten Jahren wiederbelebt – mit einem modernen Twist.

PINSA VS. PIZZA - WAS SIND DIE UNTERSCHIEDE?

Obwohl die Pinsa in der Antike weit verbreitet war, geriet sie über Jahrhunderte hinweg in Vergessenheit. Erst in den letzten Jahrzehnten wurde sie in Italien wiederentdeckt und modern interpretiert. Insbesondere in Rom entwickelte sich die Pinsa zu einer beliebten Alternative zur klassischen Pizza.

Der große Unterschied zur Pizza liegt im Teig: Während Pizzateig aus reinem Weizenmehl besteht, wird Pinsateig aus einer speziellen Mischung aus Weizen-, Reis- und Sojamehl hergestellt. Dadurch wird er besonders leicht, luftig und bekömmlich. Zudem enthält er weniger Gluten und hat einen höheren Wasseranteil, was die Pinsa außen knusprig und innen weich macht.

Obwohl Pinsa oft mit Pizza verglichen wird, gibt es einige wesentliche Unterschiede:

1. Teigzusammensetzung: Pinsa enthält eine Mischung aus Weizen-, Reis- und Sojamehl, während Pizza hauptsächlich aus Weizenmehl besteht.
2. Gärzeit: Pinsateig wird deutlich länger fermentiert (bis zu 72 Stunden), wodurch er leichter verdaulich ist.
3. Form: Während Pizza meist rund ist, hat Pinsa eine ovale oder längliche Form.
4. Konsistenz: Pinsa ist außen knusprig, innen aber luftiger und leichter als herkömmliche Pizza.

BELIEBTE PINSA-VARIANTEN

Die P kann wie eine Pizza mit den unterschiedlichsten Zutaten belegt werden. Besonders beliebt sind:

- Pinsa Classica – Mit Tomatensauce, Mozzarella und frischem Basilikum
- Pinsa Bianca – Ohne Tomatensauce, stattdessen mit cremigem Ricotta oder Burrata
- Pinsa Prosciutto e Rucola – Belegt mit Parmaschinken, Rucola und Parmesanspänen
- Pinsa Mortadella e Pistacchio – Eine moderne Variante mit Mortadella, Pistazien und Stracciatella-Käse
- Pinsa Vegana – Mit gegrilltem Gemüse, Oliven und veganem Käse

Tipp: Pinsa wird oft erst nach dem Backen mit frischen Zutaten wie Prosciutto oder Burrata belegt, um das Aroma zu bewahren.

DIE PERFEKTE BEGLEITUNG ZUR PINSA

Was wäre eine italienische Spezialität ohne das passende Getränk? Zur leichten und knusprigen Pinsa passen hervorragend:

- Ein frischer Weißwein wie Vermentino oder Falanghina
- Ein leichter Rotwein wie ein Chianti oder Montepulciano
- Ein spritziger Aperol Spritz oder ein klassischer Negroni für den besonderen Genuss

Ob als Streetfood in Rom oder selbst gemacht zu Hause – die Pinsa Romana begeistert mit ihrer leichten, knusprigen und bekömmlichen Textur. Durch die lange Gehzeit und die besondere Mehlmischung ist sie eine tolle Alternative zur klassischen Pizza. Wer einmal Pinsa probiert hat, wird sich garantiert in diese römische Spezialität verlieben!

Buon appetito!

Weitere Stories auf waurig.com/stories

