Cos’è la pinsa: come si prepara e perché è diversa dalla pizza

Scopri che cos'è la pinsa, le sue origini, gli ingredienti, le differenze con la pizza e come prepararla a casa con i giusti ingredienti.

La **pinsa** è una delizia della **tradizione gastronomica romana** che sta guadagnando sempre più popolarità. Ma cos'è la pinsa e come si prepara? Questo piatto, simile alla **pizza**, ha una storia e una preparazione unica che la distingue dalla pizza tradizionale. La pinsa si caratterizza per la sua **leggerezza**, **croccantezza** e una combinazione di **ingredienti** che la rende particolarmente **digeribile**. In questa guida, esploreremo cos'è la pinsa, come si fa, le differenze con la pizza e i segreti per prepararla come un vero chef.

Cos'è e come è fatto la pinsa

La pinsa è una tipica **specialità romana**, che affonda le sue radici nell'antichità: secondo alcuni storici, l’antenata della pinsa risale proprio agli antichi romani, che la preparavano utilizzando la **farina di farro** per creare un impasto simile a quella che mangiamo oggi. Il termine “pinsa” deriva dal latino “pinsere”, che significa schiacciare o stendere, e in effetti, la **forma della pinsa** è un po' diversa da quella della pizza, **più allungata e ovale**.

Oggi la pinsa è preparata con una ricetta moderna, ma mantiene il legame con la tradizione. Si distingue per un **impasto speciale** che, grazie all'uso di **una miscela di farine diverse**, risulta **più soffice** e **facilmente digeribile** rispetto alla pizza tradizionale. La combinazione di farine di frumento, riso e soia conferisce all'impasto una consistenza unica: croccante fuori, morbido dentro.

La differenza tra pizza e pinsa

Molti si chiedono quale sia la differenza tra pizza e pinsa e la risposta risiede principalmente nell'impasto e nella sua preparazione. Vediamo i dettagli:

1- Impasto e farina

Una delle principali differenze tra la pizza e la pinsa risiede nell'impasto. Mentre la pizza tradizionale è fatta principalmente con farina di frumento, l'impasto della pinsa romana è un **mix di farine di frumento, riso e soia**. Questo particolare mix rende l'impasto della pinsa **più leggero e croccante** rispetto a quello della pizza, e inoltre, la pinsa è meno calorica e più digeribile.

2- Forma e cottura

La **forma** della pinsa è un'altra grande differenza. Come anticipato, mentre la pizza è tonda, la pinsa ha una forma **ovale o allungata**. Inoltre, la pinsa viene cotta a temperature più basse rispetto alla pizza, il che contribuisce a creare una crosticina croccante fuori e un cuore morbido dentro.

3 – Consistenza

La pizza tradizionale è generalmente più sottile e croccante al centro, con bordi più spessi. La pinsa, invece, ha una **consistenza più morbida e leggera**, grazie alla presenza di **acqua** nell'impasto e alla lunga lievitazione.

Come si fa la pinsa romana

Preparare la pinsa romana richiede attenzione ai dettagli, ma con un po' di pazienza è possibile ottenere un risultato delizioso anche a casa. La preparazione si divide in diverse fasi, che vanno dalla scelta degli ingredienti alla preparazione dell'impasto, fino alla cottura.

Gli strumenti necessari

Per preparare la pinsa, avrai bisogno dei seguenti strumenti, in genere utilizzati anche per la preparazione della pizza in casa:

- **Bilancia da cucina**: per pesare gli ingredienti con precisione.
- **Ciotola capiente**: per mescolare l'impasto.
- **Spianatoia o piano di lavoro**: per stendere l'impasto.
- **Carta da forno**: per evitare che l'impasto si attacchi durante la cottura.
- **Forno**: preferibilmente a legna o elettrico, con temperatura molto alta.
- **Pala da forno**: se hai un forno a legna, una pala ti aiuterà a trasferire la pinsa nel forno.
- **Spatola o cucchiaio di legno**: per mescolare l'impasto.

Gli ingredienti di base

Gli ingredienti per preparare la pinsa romana sono abbastanza semplici, ma la loro combinazione è fondamentale per ottenere il risultato desiderato. Ecco gli ingredienti di base:

- **Farina per pinsa**: la farina per pinsa è una miscela di farine di **frumento**, **riso** e **soia**. La farina di frumento è quella che conferisce elasticità all'impasto, mentre la farina di riso rende l'impasto più croccante e la farina di soia migliora la digeribilità.
- **Acqua**: l'acqua è un ingrediente fondamentale per l'impasto e deve essere aggiunta gradualmente per ottenere la giusta consistenza.
- **Lievito**: viene utilizzato il lievito di birra o il lievito madre. L'impasto deve lievitare a lungo (almeno 24 ore) per garantire la leggerezza.
- **Sale**: per insaporire l'impasto.
- **Olio extravergine di oliva**: per rendere l'impasto morbido e per condire la superficie della pinsa prima della cottura.

La preparazione dell'impasto

1. **Mescolare gli ingredienti secchi**: in una ciotola grande, mescola le farine (frumento, riso e soia), il sale e il lievito.
2. **Aggiungere l'acqua**: aggiungi gradualmente l'acqua tiepida e inizia a mescolare fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo.
3. **Impastare**: l'impasto dovrà essere lavorato per circa 10-15 minuti, fino a quando non risulterà elastico e morbido.
4. **Lievitazione**: copri l'impasto con un canovaccio e lascialo lievitare per almeno 24 ore a temperatura ambiente. Questo passaggio è fondamentale per ottenere la giusta consistenza.
5. **Formare la pinsa**: dopo la lievitazione, prendi l'impasto e stendilo delicatamente con le mani su un piano di lavoro infarinato. La forma dovrebbe essere ovale o allungata, come una pagnotta.
6. **La cottura**: la pinsa deve essere cotta in forno molto caldo (250-280°C) per un tempo breve, circa 8-10 minuti, fino a quando la crosta non sarà dorata e croccante. Se hai un forno a legna, il risultato sarà ancora più autentico!

Come condire la pinsa

Il **condimento** della pinsa è un altro elemento che la distingue dalla pizza. Sebbene la pinsa possa essere farcita con gli stessi ingredienti della pizza, spesso viene **arricchita con ingredienti freschi e più leggeri**. Ecco alcune idee per condire la pinsa:

1. **Pinsa margherita**: salsa di pomodoro, mozzarella fiordilatte, basilico fresco e un filo d'olio extravergine di oliva.

2. **Pinsa con prosciutto e fichi**: Prosciutto crudo, fichi freschi, rucola e mozzarella di bufala.

3. **Pinsa vegetariana**: verdure grigliate come zucchine, melanzane, peperoni e pomodorini, con aggiunta di mozzarella o ricotta.

4. **Pinsa alla carbonara**: uova, guanciale croccante, pecorino romano e pepe nero, come un omaggio al celebre piatto romano.

La pinsa romana è un piatto che unisce tradizione e innovazione, offrendo una consistenza soffice e croccante al tempo stesso. Sebbene la sua preparazione richieda un po' di pazienza, il risultato finale è estremamente soddisfacente: un impasto leggero, ideale per essere farcito con gli ingredienti preferiti. Se però non hai tempo o voglia di prepararla a casa, non preoccuparti: puoi trovarla anche al **supermercato** già pronta per essere gustata. Un'alternativa gustosa e più leggera alla classica pizza, da provare assolutamente!