

Pinsa Romana

Pinsa Romana ist eine ovale, leicht verdauliche und knusprige Spezialität aus Rom, die eine Mischung aus Weizen-, Reis- und Sojamehl verwendet und eine lange Fermentationszeit (bis zu 72 Stunden) durchläuft. Obwohl der Name vom lateinischen Wort für "zerquetschen" stammt, handelt es sich um eine moderne Erfindung von einem Bäcker aus Rom aus dem Jahr 2001, nicht um ein antikes Rezept. Sie unterscheidet sich von der klassischen Pizza durch ihre spezielle Mehlmischung, die lange Reifezeit und die ovale Form.

Merkmale der Pinsa Romana

- Mehlmischung: Der Teig besteht aus Weizen-, Reis- und Sojamehl, was zur Bekömmlichkeit und Leichtigkeit beiträgt.
- Lange Fermentation: Der Teig wird lange fermentiert (oft bis zu 72 Stunden), was ihn luftig und bekömmlich macht.
- Form: Sie ist oval oder länglich und unterscheidet sich damit von der runden Pizza.
- Textur: Die Pinsa ist außen knusprig und innen weich und luftig.
- Leichtigkeit & Verdaulichkeit: Sie gilt als eine leichtere und besser verdauliche Alternative zur Pizza.

Unterschied zur Pizza

- Mehle: Pinsa verwendet eine Mehlmischung (Weizen, Reis, Soja), während Pizza meist nur aus Weizenmehl besteht.
- Teigführung: Die lange Fermentation der Pinsa-Teige ist für ihre Leichtigkeit und Bekömmlichkeit entscheidend.
- Form: Pinsa ist typischerweise oval, Pizza ist rund.
- Textur: Pinsa ist innen weicher und außen knuspriger.

Sie ist eine moderne und vielseitige Alternative zur Pizza, die sich gut für vegetarische und vegane Ernährungsweisen eignet.

