



Faurie Hélène, Schild Fanny

*La pizza a une notoriété sans précédent. Qui sur cette terre n'en a jamais mangé ? La connaissez-vous vraiment ? Ses origines, son histoire et son essor planétaire ! ? Testez vos connaissances à l'aide du Quizz...*

**Mots clés : Pizza, Historique, Naples, Reine « Margherita »**

## **La pizza, son histoire**

La pizza existe depuis au moins trois mille ans. Elle est un aliment typique des cultures du bassin méditerranéen. Sa diffusion planétaire prend son point d'envol à Naples.

Au départ, cette pâte était constituée d'un mélange de farine, de céréales, d'eau et de divers assaisonnements dont maintes civilisations se sont nourries.

Au Moyen Age et à la Renaissance, la pizza correspond de plus en plus à sa forme d'aujourd'hui. Elle est à la fois un mets aristocratique et populaire, aussi bien proposée à la table des riches et des pauvres.

La découverte du nouveau monde nous apporte un élément important de la pizza : la tomate. La mozzarella nous sera amenée par les Lombards descendus d'Italie avec la bufflesse qui produira le lait nécessaire à la fabrication de ce fromage.

Entre le XVIIIème et le XIXème siècle, la pizza prend place dans les traditions culinaires de Naples et devient le symbole de cette ville.

Au XVIIIème, les premières pizzerias prennent place sous le nom de « pizzeria ». La pizza est cuite dans un four à bois et vendue dans les rues de la ville. La livraison aux clients intéressés est assurée par les garçons boulangers qui sillonnent la ville en tenant la pizza en équilibre sur leur tête. Ils attirent la clientèle en vantant la marchandise, ses condiments, sa température et son prix.

A cette époque, cette pâte de pain cuite au four, assaisonnée de sel, d'huile ou saindoux, d'ail, d'aromates ou de petits champignons se mange entière ou par tranches avec les mains, la pliant éventuellement en quatre comme une feuille de papier.

En 1780, naissent les premières dynasties de pizzaiolo. Un nouveau métier est né !

Au XIXème, on mange la pizza près des fours et pas seulement chez soi ou sur la route. C'est à cette période que les pizzerias d'aujourd'hui sont nées (four à bois, comptoir de marbre pour travailler la pâte, exposition d'ingrédients, tables pour les clients et comptoir extérieur pour la vente à emporter).

Dès le développement de ces restaurants, la consommation des pizzas dans la rue jouit d'une image de moins en moins reluisante. Le manque d'hygiène et la qualité douteuse des ingrédients affectent l'image de marque des mets distribués en plein air. S'ajoutent à cela le refroidissement, l'altération à l'air de certains ingrédients subissant les aléas du chaud comme du froid.

Les préjugés bourgeois envers la nourriture consommée avec les mains, à l'extérieur et entre les heures des repas ont participé à dévaloriser l'image de la pizza.

## Au nom de la reine

C'est lors d'un voyage d'inspection en Italie que la Reine Margherita de Savoie découvre qu'une majorité de paysans mange un grand pain plat. Intriguée, elle le goûte et l'apprécie tellement qu'elle en mange dès que l'occasion se présente. Le peuple est surpris de la voir manger « le pain des paysans ». C'est « l'anoblissement populaire » de la pizza. Dès lors, elle est de moins en moins vendue dans les rues.

De retour au Palais Royal, elle fait appel au chef Raffaele Esposito afin qu'il lui confectionne des pizzas. Pour honorer sa Reine, il en crée une aux couleurs du drapeau italien : rouge (tomate), blanc (mozzarella), vert (basilic). Nous assistons dès lors à la naissance de la pizza « Margherita », en 1889. La Reine adopte ce mets, il devient encore plus populaire en Italie, traverse les frontières et conquiert le monde !

## La pizza d'aujourd'hui

Des années 30 aux années 60, les pizzas sont considérées tout au plus comme des en-cas. Puis, la restauration mise sur ce plat peu coûteux, préparé sur commande et servi très rapidement. Les pizzerias vont se multiplier jusqu'à devenir un lieu prisé par les familles.

De nos jours, la pizza se consomme en plat principal aussi bien à la maison qu'au restaurant.

Il en existe une grande diversité, toujours composée avec la même base (pâte, mozzarella, tomate). Puis, chaque pays y apporte une touche nationale. Par exemple, l'ajout de saumon fumé en Norvège.

Cependant, l'Italie a décidé de défendre son patrimoine culinaire. Le ministère italien stipule que la pizza napolitaine doit être circulaire et ne doit pas dépasser 35 cm de diamètre, 3 millimètres d'épaisseur en son centre et deux centimètres pour la croûte. La pâte doit être étalée à la main et cuite dans un four à bois pouvant atteindre les 485° requis (1).

Les dénominations de la pizza se sont étonnamment multipliées car c'est l'objet nutritif le plus apte à s'attirer des noms fantaisistes, à se marier aux ingrédients à la mode, de la roquette aux fromages fermiers et à offrir tout un repas en un seul mets.

Bien des traits historiques de la pizza, perçus comme négatifs, ont été effacés, tandis que le mythe de ses origines napolitaines, populaires et méditerranéennes s'est définitivement imposé.

Elle a acquis sa popularité auprès de nous tous !

L'étymologie du mot pizza vient du latin « picea » qui signifie noircissement de la croûte par le feu. Il découle aussi d'un verbe désignant « piquer, relever », donnant naissance à la sauce « à la pizzaiola », sauce tomate, piments, mélange de poivrons et aromates.

## Références

(1) Casa Pizza. (2005, 23 mai). Accès : [www.casa-pizza.com](http://www.casa-pizza.com)

(2) Tony's Bar. (2005, 22 avril). Accès : [www.palumbi.ch/histoire\\_de\\_la\\_pizza.htm](http://www.palumbi.ch/histoire_de_la_pizza.htm)

(3) CSERGO J (Ed.). (2001). *Casse-Croûte Aliment portatif, repas indéfinissable*. Paris : Autrement. Mutations n°206 : 52-62.

## Quizz sur la pizza

1. Quel est le poids moyen d'une pizza ?
2. Quelle est la valeur calorique moyenne d'une pizza Margherita du commerce ?
3. Quelle est la valeur calorique moyenne d'une pizza Margherita d'un restaurant ?
4. Quelle est la pizza la plus énergétique du commerce ?
5. Quelle est la pizza la moins grasse ? la plus grasse ?
6. Est-ce que la pizza est un plat équilibré ?

### Reponses :

1. Le poids varie entre 300 et 400g
2. Environ 220 kcal pour 100g (environ 30g de glucides/100g)
3. Environ 210 kcal pour 100g
4. La pizza aux quatre fromages est en général la plus énergétique. Le gruyère, la mozzarella, le provolone et le gorgonzola disposés sur la pizza sont des aliments riches en graisse donc ils apportent beaucoup de calories.
5. Les pizzas les moins grasses sont celles garnies de tomates uniquement ou de légumes. Elles apportent en moyenne 6g de graisse pour 100g.  
Il existe actuellement sur le marché des pizzas dites allégées, elles contiennent souvent moins de calories car le fromage est moins riche en matière grasse.  
En général, la pizza « aux quatre fromages » est la plus riche en graisse avec en moyenne 12g de graisse pour 100g.
6. Oui, la pizza est composée de pâte à pizza (**farineux** : riches en glucides complexes), de sauce tomate, champignons ou autres (**légumes** : riches en fibres), de mozzarella (**produit laitier** : riche en calcium et en protéines) et de **viande, poisson ou oeuf** (riche en protéines). Ce mets apporte donc un aliment de chaque groupe, il est donc équilibré mais attention à ne pas en manger trop souvent car il est aussi riche en graisses (fromage, pesto, thon, merguez, huile pimentée ajouté). Une pizza représente entre 700 et 1000 kcal.  
Afin d'augmenter la portion de légumes, la pizza peut-être accompagnée d'une salade ou d'un fruit lors du dessert.