



Pinsa: het luchtige broertje van pizza

Pizzalovers opgelet: maak kennis met pinsa! Dit luchtige broodje staat al bij veel Italianen op tafel tijdens de lunch en wordt ook in Nederland steeds populairder. Begrijpelijk, want deze kruising tussen pinsa en focaccia is *molto gustosa*...

Wat is pinsa?

Pinsa Romana is een Italiaanse pizza soort uit Rome. Dit ovale broodje is een combinatie van pizza en focaccia. Pinsa is heerlijk luchtig. Dit komt omdat het deeg wordt gemaakt van verschillende soorten bloem, veel water en heel lang moet rijzen. Het resultaat? Een knapperige korst met een zachte, fluffy

binnenkant... Loopt het water je al in de mond? Ga dan snel aan de slag met ons recept voor pinsa-deeg.

Hoe smaakt pinsa?

Met zijn knapperige korst en fluffy binnenkant smaakt een pinsa heerlijk luchtig. Dankzij de speciale bloemmix doet het een beetje aan brood denken.

Welke vorm heeft pinsa?

In tegenstelling tot een pizza, heeft een pinsa een langwerpige en ovale vorm. Makkelijk te herkennen dus! Omdat het deeg (vaak) met de hand gemaakt wordt, is geen enkele pinsa hetzelfde.

Wat is het verschil tussen pinsa en pizza?

Bij traditioneel pizzadeeg wordt vaak alleen gebruikgemaakt van tarwebloem. Bij pinsa is dit juist een mix van verschillende soorten bloem. Ook is het deeg van pinsa veel natter, omdat er meer water wordt toegevoegd. En waar pizzadeeg slechts 1½ uur hoeft te rijzen, moet pinsa-deeg minimaal 12 uur rusten. Door deze combinatie is een pinsa een stuk luchtiger dan pinsa.

Is pinsa gezonder dan pizza?

Het deeg van pinsa bevat veel minder koolhydraten dan pizzadeeg. Ook wordt er bij pinsa vaak minder olie en vet gebruikt. Maar of pinsa echt gezonder is dan pizza, hangt natuurlijk ook af van hoe je 'm belegt. De toppings bepalen uiteindelijk de totale voedingswaarde.

Je kunt pinsa precies zo beleggen als je met een pizza zou doen. Toch wordt een pinsa in Italië vaker niet dan wel met tomatensaus belegd. Ja, tomatensaus (of nog beter: tomatenpuree) zijn lekker op pinsa, maar ook roomkaas, pesto, muhammara (spread van paprika) en hummus zijn een goede basis voor pinsa. Heb je je basis gekozen, beleg dan verder met je favoriete groente, vegan kaas en kruiden.

Denk aan:

- 🍷 Cherrytomaatjes
- 🍷 Rucola
- 🍷 Artisjokken
- 🍷 Courgette
- 🍷 Champignons of oesterzwammen
- 🍷 Rode ui (gekarameliseerd)
- 🍷 Basilicum
- 🍷 Peterselie
- 🍷 Provençaalse kruiden
- 🍷 Rozemarijn
- 🍷 Oregano

Pinsa beleggen: welke toppings kies jij?

- 🍷 **Klassiek:** tomatensaus & mozzarella
- 🍷 **Luxe:** burrata, pesto & geroosterde pijnboompitten
- 🍷 **Pittig:** salami, rode paprika en olijven-tapenade
- 🍷 **Fris & vega:** gegrilde courgette, artisjok & citroen-ricotta
- 🍷 **Hartig:** prosciutto, rucola en Parmezaanse kaas
- 🍷 **Comfort:** gekaramelliseerde ui, champignons & truffelcrème
- 🍷 **Verrassend:** vijgen, geitenkaas & honing
- 🍷 **Vegan:** gegrilde aubergine, cherrytomaten & vegan mozzarella

Of beleg 'm net zoals een pizza en spiek bij de bekendste soorten voor inspiratie.

🍷 Saus: de onmisbare basis

Een smaakvolle saus is de basis van elke top pinsa. Heb je haast of gewoon een luie avond? Geen probleem, er zijn heerlijke kant-en-klare tomatensauzen in de supermarkt die je bodem in een handomdraai bedekken. Maar heb je wat meer tijd, dan is zelf saus maken de moeite waard. Denk aan gezeefde tomaten (passata) op smaak gebracht met knoflook, een scheut olijfolie en verse basilicum, of ga zelf los met kruiden en smaken! Je kunt ook variëren met een pesto of witte saus (roomsaus) als basis voor een twist, maar een goede tomatensaus verveelt nooit.

🍷 Kaas: van mozzarella tot geitenkaas

Laten we eerlijk zijn: kaas maakt alles beter. Mozzarella is de klassieke topper, hij smelt perfect en zorgt voor die heerlijke draden bij elke hap. Maar heb je al eens burrata geprobeerd? Die ultra-romige bol leg je als finishing touch op de warme pinsa. Burrata gaat geweldig samen met flinterdunne prosciutto en een handje rucola voor een luxe touch. Liever wat meer pit? Een beetje blauwe kaas of geitenkaas (met een drupje honing) kan ook top uitpakken in de juiste combinatie. En vergeet Parmezaanse kaas niet: die rasp je er op het eind overheen voor een extra hartige kick!

Vlees: klassiekers en verrassingen

Salami en prosciutto zijn klassiekers die het altijd goed doen op een pinsa, maar ook de pittige worst n'duja. Maar waarom daar stoppen? Avontuurlijke pinsa bakkers kunnen alle kanten op. Lamsgehakt op pinsa? Absoluut! Kruid het met komijn en koriander voor een Midden-Oosterse twist, en voeg eventueel een toef yoghurt-muntsaus toe na het bakken. Ook entrecote kan: leg dunne plakjes gegrilde entrecote op je pinsa als hij uit de oven komt, samen met wat rucola en Parmezaan, pure luxe. Zin in comfort food? Mini-gehaktballetjes geven een heerlijke 'spaghetti & gehaktballen' vibe aan elke punt. En kip kan niet achterblijven natuurlijk: denk aan een BBQ-kip pinsa met rokerige barbecuesaus en rode ui.

Groente: kleur op je bord

Groente op pinsa saai? Echt niet. Met zoveel lekkere opties mis je vlees geen seconde. Denk aan verschillende soorten champignons of paddenstoelen, die zorgen voor een diepe, aardse smaak. Dunne plakjes courgette – geel of groen – geven een zachte, zomerse beet. Tomaat kan dubbel: in de saus én erbovenop, met zoet gepofte cherrytomaatjes of zongedroogd voor een flinke umami-kick. Aubergine is ook een topper: even grillen en je hebt een rokerige, hartige toevoeging. Hoe meer kleur, hoe beter: van rode, gele en groene paprika tot spinazie, bijna elke groente kan mee de oven in..

Vis: proef de zee op je pinsa

Vis op je pinsa, waarom niet? Tonijn (uit blik) met dunne ringen rode ui is al jaren een hit onder pinsa liefhebbers. Maar je kunt nog verder de zee op: een echte frutti di mare pinsa met mosselen, garnalen en misschien wat inktvisringen brengt je in mediterrane sferen. En voor de échte durfal: pulpo! Ja, octopus op de pinsa: als je ooit malse stukjes gegrilde octopus hebt geproefd, weet je hoe bijzonder dat is. Leg een paar gekookte octopusstukjes na het bakken op de pinsa, besprenkel met citroen en olijfolie, en je waant je zo aan zee.

Extra toppings: de puntjes op de i

Zodra je pinsa uit de oven komt, is het tijd voor de finale: de extra toppings die alles afmaken. Een handvol verse rucola bovenop zorgt voor een peperige, frisse beet bij elke hap. Kappertjes en olijven strooi je erover voor een zilte, hartige kick – perfect bij tonijn, ansjovis of salami. Houd je van pit? Voeg dan een snufje chilivlokken toe. Benieuwd naar onze favorieten? Buon appetito!

Over het algemeen is een pinsa een gezondere en lichter verteerbare keuze dan een traditionele pinsa, al hangt de uiteindelijke voedingswaarde sterk af van de toppings die je kiest.

Waarom de bodem gezonder is

-  **Mix van meelsoorten:** Een authentieke pinsabodem bestaat uit een mengsel van tarwe-, rijst- en sojameel (en soms spelt). Dit zorgt voor minder vet en minder calorieën per gram bodem vergeleken met puur tarwedeeg.
-  **Lange rijstijd:** (48 tot 72 uur): Door het trage fermentatieproces worden suikers en eiwitten grotendeels afgebroken. Hierdoor is de bodem veel lichter verteerbaar en veroorzaakt deze minder snel een opgeblazen gevoel.
-  **Hoge hydratatie:** Het deeg bestaat voor zo'n 80% uit water. Veel water betekent minder deegdichtheid, wat zorgt voor minder calorieën per portie.

Eigenschap	PINSA (bodem)	TRADITIONELE PINSA (bodem)
Calorieën + Vet	Lager (ca. 20-30% minder calorieën)	Hoger door vetter deeg en bloem
Verteerbaarheid	Zeer goed door lange fermentatie	Zwaarder op de maag
Eiwitten	Hoger dankzij sojameel	Lagere concentratie

Hoe maak jij jouw pinsa écht gezond?

De bodem is een uitstekende basis, maar de toppings bepalen het eindresultaat:

-  **Kies lichte eiwitten:** Gebruik geraspte mozzarella, gegrilde kip, tonijn of huttenkool/ricotta.
-  **Beleg met groenten:** Beleg ruim met rucola, gegrilde courgette, paprika, kerstomaten of champignons.
-  **Saus:** Gebruik zuivere passata of gezeefde tomaten zonder toegevoegde suikers.

